

國立台東大學教育學系(所)
碩士論文

指導教授：巫有鎰 先生
連廷嘉 先生

台東縣退休之際教師生活邊際值
與心理幸福之研究

研究生：李健杏 撰

中華民國九十七年七月

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：課程與教學碩士班

本班 李健杏 君

所提之論文 臺東縣退休之際教師生活邊際值與心理幸福之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 ☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

陳志賢

(學位考試委員會主席)

連廷嘉

巫有裕

(指導教授)

論文學位考試日期：97 年 6 月 17 日

國立台東大學

附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育學 系(所)
組 96 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：台東縣退休之際教師生活邊際值與心理幸福之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：張有鑑 連廷宏(親筆簽名)

研究生簽名：李健宏(親筆正楷)

學 號：3595001(務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 7 月 7 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

謝 誌

終於可以寫謝誌了，這一年來寫論文的辛酸路，要在寫完這段話後，才真得算劃下句點。回想讀研究所的這兩年，最懷念的莫過於在疲累的上了一天班之後，晚上可以重溫當學生的身份，雖然體力耗盡，然而在學術的殿堂中，精神卻總是飽滿而充實的。感謝台東大學提供一個進修的機會，讓我可以就近擁有繼續求學的梦想，一償宿願。

能夠完成此一論文，首先要感謝的是指導教授巫有鎰博士與連廷嘉博士。巫教授同時為台東縣興隆國小的校長，平日雖行政工作繁忙，然其師承於黃教授毅志，造就其嚴謹的治學態度與專注的學術精神，因此在論文指導的過程中，總是不厭其煩的指正與敦促，包容資質駑鈍的我，使學生獲益匪淺。連教授雖遠調新竹教育大學，然其學養與經驗兼備，每能即時為學生解惑，期間更發揮其學輔導之本質，即使火氣將至，仍能隱忍未發，由衷的感謝。

論文口試期間，承蒙口試委員陳志賢博士不吝指正與建議，其殷切的指導與提醒不僅使本研究更加嚴謹，也將更增進我對學習的信心，真的致上最誠摯的感謝。研究量表的完成也要感謝彰化師範大學鄧教授志平、東大教研所蔡教授東鐘、鄭教授承昌、溫教授雅惠、豐田國中賴校長亮禎、東大實小游主任柑蜜提供寶貴的意見，讓問卷施測的過程得以順利進行。

感謝任教學校陳校長瑞雍、游主任數珠、同事淑慧、惠香，以及研究所同學欣容、政玉、淨瑩、桂英、麗貴等人的加油打氣，在這沉重與黯淡的撰寫論文期間，還好有妳們的支持，讓我不輕言放棄，此一難得的友誼，我備感珍惜。問卷施測的過程中，有賴各位親朋好友的協助，對於各國中小素未謀面的教務主任、輔導主任和幫忙填寫問卷的師長們，在此一併致謝。

在我進修期間，我的父母最是擔心我的身體健康，每當早出晚歸、夜半挑燈，你們總是無限疼惜，永遠給我留下一條後路，很抱歉讓您們操心。感謝我的家人們給我最真切的關懷與協助。

李健杏 謹致於 97.6.30

台東縣退休之職教師生活邊際值 與心理幸福之研究

作者：李健杏

國立台東大學 教育學系所

摘 要

本研究採用 McClusky 邊際理論作為研究架構，藉著生活中負擔與力量處於變動狀態的消長，從身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動五個邊際因子計算退休之職教師的生活邊際值，並探討該值與心理幸福的關聯性。

本研究以自編之「國中小退休之職教師生活邊際量表」，與修訂之「生活感受問卷」作為心理幸福的問卷題項，對台東縣國中小退休之職教師進行普查。並以單因子變異數分析、積差相關、多元迴歸及路徑分析方法進行統計分析，研究結果發現：

- 一、退休之職教師整體生活邊際值為 0.36，符合邊際理論良好生活邊際值 0.3~0.7 的範圍，且整體來說心理幸福感偏高。
- 二、就退休之職教師整體生活力量值來說，男性高於女性、經濟狀況很好者高於經濟狀況不好者、服務年資滿 30 年者高於服務年資未滿 25 年者。
- 三、就退休之職教師整體生活負擔值來說，服務年資滿 25~29 年者高於服務年資滿 30 年者。
- 四、碩士教育程度的退休之職教師，其心理幸福高於教育程度為大學(專)者。
- 五、生活邊際因子的力量與心理幸福有顯著正相關；生活邊際因子的負擔與心理幸福有顯著負相關。
- 六、各生活邊際值與心理幸福有顯著正相關。
- 七、退休之職教師背景變項與生活邊際因子對心理幸福的解釋變異量達 50%。
- 八、男性及經濟狀況很好者會透過降低自我概念負擔而提高心理幸福；另年齡愈高會透過降低家庭關係力量而減少心理幸福感；服務年資愈高會透過提升家庭關係力量而增加心理幸福感。

基於以上的研究結果，針對退休之職教師、教育行政單位提出具體建議，作為教師生涯規劃與教育行政之參考。

關鍵詞：退休之職教師、生活邊際值、心理幸福

A study of the "Living Margin Ratio and Mental Well-Being for the teachers who are near retirement in Taitung"

Chien-Hsin Lee

Abstract

The framework of the research is based on the power load margin of McClusky. Through the interaction between load and power, it will be analyzed on the factors of health, family relationships, self-concept, school climate and leisure activities to figure out the connection between living margin ratio and mental well-being.

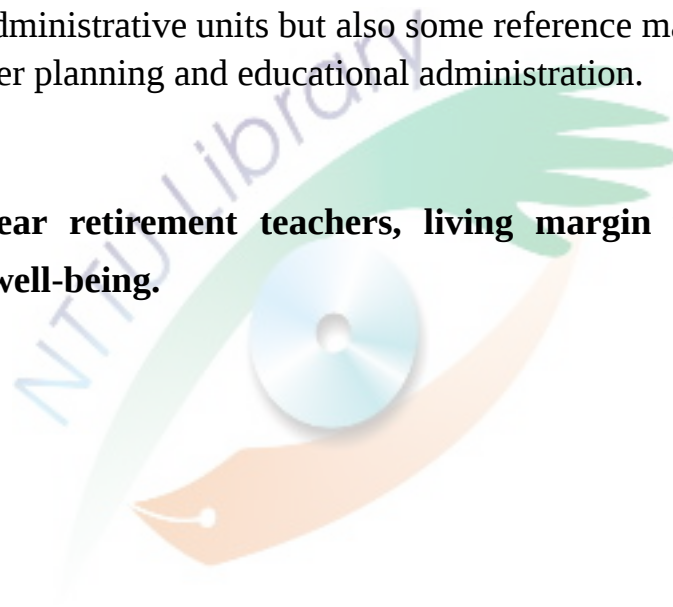
The basis of the study is "The living Margin Inventory for elementary and junior high school teachers who are near retirement", and amend "the questionnaire for living experience". It also censused to the elementary and junior high school teachers in Taitung. Analyzing from one-way ANOVA, Pearson Product Moment Correlation, simultaneous multiple regression, and path analysis. The conclusions of the research are :

1. The entire living margin value for the teachers who are near retirement is 0.36. That is accord with the living margin value for the range from 0.3 to 0.7. Generally speaking, they feel well-being.
2. Regarding to the entire living power value for the teachers who are near retirement, the study also shows: male is higher than female, good economic state is higher than bad economic state, the seniority for 30 years is higher than less 25 years.
3. As for the entire living load value, the seniority from 25 to 29 years is higher than 30 years.
4. The near retirement teachers who have a Master's degree feel better well-being than a college's degree.
5. The connection between living margin power factors and well-being of mental is positive correlation, on the contrary, the connection between living margin load factors and well-being of mental is negative correlation. .
6. There is a quite obvious positive correlation between living margin value and well-being of mental.

7. The factors for individual background and living margin of the near retirement teachers can offer an illustration in the level of 50% for well-being of mental
8. The near retirement teachers who are male and good economic state will boost their well-being of mental through leveling down self-concept load. Further, the elders will decrease the well-being of mental through lowering the power of family relation and the near retirement teachers who have more seniority will boost the well-being of mental through moving the power of family relationships up.

Base on the conclusions of aforementioned research, they not only offer some specific suggestions for near retirement teachers and educational administrative units but also some reference materials for teachers' career planning and educational administration.

keyword : near retirement teachers, living margin value, mental well-being.



台東縣退休之際教師生活邊際值 與心理幸福之研究

目 次

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機·····	1
第二節 研究目的與待答問題·····	4
第三節 名詞釋義·····	6
第四節 研究範圍與限制·····	8

第二章 文獻探討

第一節 邊際理論·····	9
第二節 生涯發展至退休之際的相關理論·····	16
第三節 教師生涯發展的研究取向·····	20
第四節 生活邊際因子之相關研究·····	24
第五節 背景變項與心理幸福的相關研究·····	37
第六節 本章小結·····	39

第三章 研究方法

第一節 研究架構與假設·····	41
第二節 研究對象·····	43
第三節 研究工具·····	46
第四節 變項測量·····	57
第五節 研究實施流程·····	59
第六節 資料分析·····	59

第四章 研究結果的分析與討論

第一節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福之現況分析·····	61
第二節 不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師在生活邊際因子的差異分析·····	67
第三節 不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師心理幸福的差異分析·····	80

第四節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際因子與心理幸福的相關分析·····	85
第五節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關分析·····	88
第六節 台東縣退休之際教師背景變項、生活邊際因子對心理幸福的迴歸分析·····	90
第七節 主要研究發現·····	97

第五章 結論與建議

第一節 結論·····	101
第二節 建議·····	104

參考書目·····	109
-----------	-----

附表

附表一：回收有效預試問卷的分佈情形·····	116
附表二：背景變項對心理幸福迴歸分析之共線性診斷統計量表·····	117

附錄

附錄一：建構問卷內容效度專家學者名單·····	118
附錄二：專家內容效度函·····	119
附錄三：預試問卷·····	129
附錄四：正式問卷·····	133

表 目 次

表 2-1-1	國外引用邊際理論相關研究摘要表·····	12
表 2-1-2	國外以邊際理論架構發展研究工具相關研究摘要表·····	13
表 2-2-1	Schein 生涯發展階段與任務·····	18
表 2-2-2	Havighurst 成人發展任務論·····	19
表 2-3-1	Spivey 教師發展的概念模式·····	22
表 2-4-1	運動的生理效果·····	25
表 3-2-1	台東縣國中小退休之際教師基本資料描述分析摘要表·····	45
表 3-3-1	專家內容效度·····	47
表 3-3-2	國中小教師生活邊際量表修正後題目·····	49
表 3-3-3	國中小退休之際教師身體健康力量分量表之項目與因素分析摘要表·····	52
表 3-3-4	國中小退休之際教師身體健康負載分量表之項目與因素分析摘要表·····	52
表 3-3-5	國中小退休之際教師家庭關係力量分量表之項目與因素分析摘要表·····	52
表 3-3-6	國中小退休之際教師家庭關係負載分量表之項目與因素分析摘要表·····	53
表 3-3-7	國中小退休之際教師自我概念力量分量表之項目與因素分析摘要表·····	53
表 3-3-8	國中小退休之際教師自我概念負載分量表之項目與因素分析摘要表·····	53
表 3-3-9	國中小退休之際教師學校氣氛力量分量表之項目與因素分析摘要表·····	54
表 3-3-10	國中小退休之際教師學校氣氛負載分量表之項目與因素分析摘要表·····	54
表 3-3-11	國中小退休之際教師休閒活動力量分量表之項目與因素分析摘要表·····	54
表 3-3-12	國中小退休之際教師休閒活動負載分量表之項目與因素分析摘要表·····	55
表 3-3-13	國中小退休之際教師心理幸福量表之項目與因素分析摘要表·····	56
表 4-1-1	退休之際教師身體健康力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	62
表 4-1-2	退休之際教師家庭關係力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	62
表 4-1-3	退休之際教師自我概念力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	63
表 4-1-4	退休之際教師學校氣氛力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	63
表 4-1-5	退休之際教師休閒活動力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	64
表 4-1-6	退休之際教師整體生活力量負載及邊際值平均數分析摘要表·····	64
表 4-1-7	退休之際教師心理幸福題平均值平均數分析摘要表·····	65
表 4-2-1	不同性別退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	68
表 4-2-2	不同年齡退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	69

表 4-2-3	不同婚姻狀況退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	71
表 4-2-4	不同經濟狀況退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	73
表 4-2-5	不同服務年資退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	75
表 4-2-6	不同教育程度退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表·····	76
表 4-2-7	退休之際教師背景變項在生活邊際因子平均數比較之綜合摘要表·····	77
表 4-3-1	不同性別退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	81
表 4-3-2	不同年齡退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	81
表 4-3-3	不同婚姻狀況退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	81
表 4-3-4	不同經濟狀況退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	82
表 4-3-5	不同服務年資退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	82
表 4-3-6	不同教育程度退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表·····	83
表 4-3-7	退休之際教師背景變項在心理幸福平均數比較之綜合摘要表·····	83
表 4-4-1	退休之際教師生活邊際因子分層面、整體層面與心理幸福的相關矩陣表··	86
表 4-5-1	退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關矩陣表·····	89
表 4-6-1	退休之際教師背景變項、邊際因子對心理幸福的迴歸分析摘要表·····	91
表 4-6-2	背景變項對各邊際因子的迴歸分析摘要表·····	93

圖 目 次

圖 2-2-1	Super 人生彩虹圖.....	17
圖 2-3-1	Fessler 教師生涯循環模式及其影響因素.....	23
圖 3-1-1	研究架構圖.....	41
圖 3-5-1	研究流程圖.....	59
圖 4-6-1	背景變項、生活邊際因子與心理幸福的徑路分析圖.....	94



第一章 緒論

本章共分四節，第一節敘述本研究的背景與動機，第二節說明研究目的與本研究之待答問題，第三節為研究重要名詞的銓釋，第四節為研究之範圍與限制，茲分別說明如后。

第一節 研究背景與動機

當一個社會醫療技術進步、衛生健康觀念普遍受到重視，國民的平均壽命將會大幅延長，而高齡人口比率增加時，則會形成高齡社會。因此高齡社會是一個國家進步、經濟持續發展以及醫療技術提升的結果。依據聯合國世界衛生組織 (World Health Organization) 的定義，當一個國家六十五歲以上人口占總人口 7% 時就進入「高齡化」(the aging) 社會，達 14% 以上時，這個國家就是一個「高齡」(the aged) 社會，如果達到 20% 則稱為「超高齡」(super aged) 社會。依據行政院主計處 (2007) 的調查統計顯示：臺灣地區民國九十六年六月底，六十五歲以上人口，佔總人口比例的 10%；五十歲以上未滿六十五歲的人口，也佔總人口比例的 16%，這個數據顯示的意義不只是老年人口的增加而已，也突顯出未來面對老年人口增加所可能造成的社會失調的問題，當此之時，老年人力資源的發展有賴重新省思和規劃。

根據行政院內政部統計處的調查統計，2006 年臺灣男性的平均壽命為 74.6 歲，女性平均壽命更是高達 80.8 歲，此一數據顯示成人依照目前現行的退休制度退休之後，其人生仍然有很長的一段時間可以運用，退休並不代表人生已經結束。然而活得長未必活得健康，活得長代表成人必需為自己的生涯持續進行規劃，才能活得身心都健康。體力的衰弱也許是無法跳脫的自然法則，然而退休人員集合

社會長期的經驗、積累豐富的智慧於一身，是社會有利的資源，其經驗的傳承必然對社會國家經濟有所助益。像加拿大的老人就認為退休是一個新生活的開始，也是人生的另一個黃金時段，所以他們個個都忙於規劃自己充實而休閒的新生活，有新的事業，又不忘健身養生，精神十足(江中舟，2006)。反觀臺灣社會的老人一旦退休，就認為應該在家中享受清閒，既浪費了勞動力資源，也浪費了生命，久而久之開始覺得自己沒有用，不但自己過得不快樂，也造成家中其他成員心理的負擔。

許多學者的生涯發展研究都指出，中年期是成人在整个人生的發展階段中，具有關鍵性的時期。在這段時間裡，要面對自己本身生理最大的變化、家人關係的改變和來自工作的壓力和沮喪。基於成年以後仍然會有發展的觀點，任何來自成年期的身體、心理、家庭、社會的變化，都可能導致成人正向或負向的改變(黃富順、陳如山、黃慈，1996)。Erikson 在其心理社會論中指出，每個人的生活裡都至少必須要面對八個主要的危機，每個危機必須要成功的解決，這樣才能有充份的準備去應付下一個危機，其中的中年期(40~65 歲)所面臨的中心課題是精力充沛對頹廢遲滯，在這個階段，成人如果沒有能力或擔負起工作和撫養家人、照顧年輕人的責任，將會變得頹廢遲滯或自我中心(林翠湄、黃俊豪、連廷嘉、王雪貞譯，2002)。Levinson 提出的成人發展模式中指出，生活的型態會隨著年齡的成長，有順序的發展，而每一個時期都有一些重要的任務，包括建立及維持各個時期的生活模式，每期之間有轉換期的存在，40~45 歲為中年轉換期，成人會對自己的生活結構產生懷疑並重新評估，盡力使自我與實際社會之間產生平衡，其間可能出現危機。45~60 歲為承續中年轉換期的中年期，危機如果能順利解決，就是轉機，如果沒有渡過，人生便會停滯甚至衰退(引自黃富順，1989：162-168)。

基於上述前文，成人在 40~65 歲面臨了人生重要的轉折期。在這個階段中，成人本身的條件和生活週遭的事務，都可以成為成人是否能成功化危機為轉機的關鍵。McClusky 於 1963 年提出「邊際理論」(theory of margin)，認為成人本身的

條件和生活週遭的事務都可能形成個人的負載(load)，相對的也可能成為力量(power)，而成人適應生活事務的能力，就是由生活中所伴隨的「負載」和「力量」來決定，邊際值等於負載除以力量；Stevenson 則在其計算生活中邊際的實徵性研究中，指出用 1 減去負載除以力量，代表成人處理生活中負擔的剩餘力量，邊際值處於變動狀態，當邊際值介於.30 到.70 之間，表示成人較有足夠的能力去處理所面臨的生涯危機(Lagana, 2007)。

近年來由於教育政策不斷的變動，許多中年以上教師一方面痛心職業尊嚴喪失怠盡，產生了適應上的困難，加上技術科技的更新與進步，許多新進的年輕教師所擁有的能力也逐漸對這些中年教師造成壓力，另外一方面則是擔心政府財政日益艱難，公教人員的福利勢必逐步縮減，於是紛紛申請辦理退休。然而退休之際教師往往礙於法令的限制和實際上財政的困難，必須繼續從事教職。教師的言行影響學生至為重大，不健康的心態、性格等都可能造成學生生理和心理發展上的傷害(王淑俐，1998；彭駕騁，2001)，因此面對此一退休之際教師，其心理幸福及其生活事務中力量與負載造成的邊際情形為何，值得我們深入探究。

雖然台北市生活較為方便，文教資源與進修機會也比較多，然而台東縣教師在工作、家庭及休閒各方面整體的生活滿意度並不比台北市教師差，這主要是由於台東縣教師的工作環境與社會評價等外在報酬較高(巫惠貞、巫有鎰，2001)。在工作的條件上，台東縣教師屬於知識、財力和社會資源較為豐富的階層，不但可用以避免痛苦，更進而可用來追求快樂的事件，而提高心理的幸福(黃毅志，1999)。綜合以上所述，與臺灣地區的首善之區台北市相較之下，仍可以推知台東縣教師的心理幸福良好，因此台東縣教師的生活條件與工作環境可說是有其特殊性。本研究除探討不同背景因素的台東縣退休之際教師其心理幸福情形為何之外，亦冀望透過邊際理論，編製生活邊際量表，以了解台東縣退休之際教師各邊際因子力量與負載的生活邊際情形，協助其做好退休前的準備，藉此也可探討生活邊際值與心理幸福的關連性。

過去的研究多著重在退休生涯發展的研究，然而本研究則認為若不能在退休前有充份的準備，則無法順利經營退休後的幸福人生。因此透過文獻的探討，本研究從 Fessler 說明教師的生涯發展會受到來自個人與組織環境各種因素影響(蔡培村，1995)，與 Stevenson 建構一個計算生活中的負載、力量及邊際的研究(Lagana, 2007)，試探性的將影響退休之際教師生活邊際值的相關因素分為五個層面，即身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛和休閒活動，作為計算力量(正向)和負載(負向)的面向，俾能從多層面探討退休之際教師承擔生活事務的能力，以作為台東縣教師生涯規劃與教育行政之參考。

第二節 研究目的與待答問題

一、根據上述的研究動機，本研究的目的有下列八項：

- (一)瞭解退休之際教師在生活邊際值與心理幸福的整體情形。
- (二)探討不同背景變項的退休之際教師在生活邊際因子的差異情形。
- (三)探討不同背景變項的退休之際教師在心理幸福的差異情形。
- (四)探討退休之際教師生活邊際因子與心理幸福的關連性。
- (五)探討退休之際教師生活邊際值與心理幸福的關連性。
- (六)探討退休之際教師背景變項與各邊際因子對其心理幸福是否具有解釋力。
- (七)探討影響退休之際教師心理幸福的因果機制。
- (八)根據研究結果提出建議，以作為退休之際教師、教育相關單位與未來研究之參考。

二、根據上述的研究目的，本研究的待答問題如下：

- (一)瞭解退休之際教師在生活邊際值與心理幸福的整體情形。
 - 1-1 瞭解退休之際教師的生活邊際情形如何？
 - 1-2 瞭解退休之際教師的心理幸福情形如何？

(二)探討不同背景變項的退休之職教師在生活邊際因子的差異情形。

2-1 探討不同性別退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

2-2 探討不同年齡退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

2-3 探討不同婚姻狀況退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

2-4 探討不同經濟狀況退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

2-5 探討不同服務年資退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

2-6 探討不同教育程度退休之職教師的生活邊際因子是否有顯著差異？

(三)探討不同背景變項的退休之職教師在心理幸福的差異情形。

3-1 探討不同性別退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

3-2 探討不同年齡退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

3-3 探討不同婚姻狀況退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

3-4 探討不同經濟狀況退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

3-5 探討不同服務年資退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

3-6 探討不同教育程度退休之職教師的心理幸福是否有顯著差異？

(四)探討退休之職教師生活邊際因子與心理幸福的關連性為何？

(五)探討退休之職教師的生活邊際值與心理幸福的關連性為何？

(六)探討退休之職教師背景變項、各邊際因子等變項對其心理幸福的解釋力為何？

(七)探討影響退休之職教師心理幸福的因果機制為何？

第三節 名詞釋義

一、退休之際教師

本研究所稱退休之際教師係指年齡介於四十五歲以上至六十五歲之台東縣國民中、小學教師。依據總統 97.07.11 華總一義字第 09600088581 號修正公布的「學校教職員退休條例」第三條的規定，教職員任職五年以上，年滿六十歲者或任職滿二十五年者，得申請退休；第四條規定，教職員任職五年以上，年滿六十五歲者，應即退休。因此若計自大學(專)畢業即開始從事教職達二十五年以上，約為四十五歲至六十五歲之間。

二、生活邊際因子

指各不同背景變項之下影響退休之際教師「生活邊際值」的相關因素而言，其中包含身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動五項。

- (一)身體健康：本研究從退休之際教師的身體健康層面來衡量其健康狀況，身體健康的人有良好的健康習慣，並能進一步適應環境並處理問題。
- (二)家庭關係：本研究從家庭成員的互動關係、家務的分工與資源的分享來衡量其家庭的親疏關係。
- (三)自我概念：本研究所稱之自我概念著重在教師對自我教學和與學生互動的評價所造成的自我概念。
- (四)學校氣氛：本研究從校長與教師行為的各個層面來瞭解退休之際教師受此學校氣氛的影響，其負擔與力量的發展狀況。
- (五)休閒活動：本研究所稱之休閒指個體在一個可自由支配的時間下，從事完全出於自願、爲了自己的活動，並可從中得到主觀內在心理的滿足。

三、生活邊際值

退休之際教師在生活中面臨上述五個邊際因子所伴隨的「負載」和「力量」，本文所稱之「生活邊際值」，採用 Stevenson 的計算公式，即生活邊際值=1-(負載/力量)，專指退休之際教師在力量增能與負載耗損的變動之下，發展出適應生活事務的剩餘力量。當生活邊際值介於.30 和.70 之間，則顯示個體有足夠的能力去承擔生活中的需求和壓力，是較佳的生活邊際值；若大於.70 則為生活負載太少，沒有發揮潛力；若小於.30 則為負載太大，生活在很難容忍的壓力之下。生活邊際值太大或太小都不是理想的狀態。

四、心理幸福

心理幸福指的是退休之際教師在情感與認知上對生活的整體評價(林南、盧漢龍，1989)。本研究係參考臺灣地區社會變遷基本調查之生活感受問卷(章英華、傅仰止，2002)，該問卷原計 21 題，經預試後刪題成退休之際教師心理幸福量表，共計 10 個題項，以瞭解退休之際教師心理幸福的程度。分數愈高表示退休之際教師心理愈幸福，分數愈低表示退休之際教師心理愈不幸福。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究中所界定的研究範圍以台東縣立國民中、小學 97 年度退休之教師為研究對象。

二、研究限制

(一)就研究樣本而言

本研究僅以台東縣國民中、小學退休之教師為研究樣本，故而研究範圍僅限於台東縣國民中、小學的退休之教師，其結果不推論至其他地區。

(二)就研究方法而言

本研究僅使用量化的問卷調查法進行研究，並未針對個別教師進行深度訪談或觀察。

(三)就研究變項而言

構成退休之教師生活邊際值的因素很多，本研究僅依據研究文獻探討身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動等五個邊際因子，並用這些因子來計算其生活邊際總值，可能尚有其他未列入的重要生活邊際因子。

第二章 文獻探討

本研究目的是透過邊際理論，編製一套「退休之際教師生活邊際量表」，以供退休之際教師瞭解自我的生活邊際狀況，故本章將從邊際理論談起，進而探討生涯發展至退休之際的相關理論及教師生涯發展的研究取向，透過文獻分析影響生活邊際值的相關因素，最後則整理背景變項與心理幸福的相關研究，茲分別說明如后。

第一節 邊際理論

一、邊際理論的背景

McClusky 從 1924 年到 1982 年去世這一段時間，皆是一個任職於美國密西根大學、致力於教育心理學和社區成人教育的教授，其一生大部份的時間皆在致力於找到幫助成人維持積極生活的方法。

McClusky 於 1960 年代初期提出力量負載邊際理論(power-load margin)，簡稱 PLM(Hiemstra, 1993)，其發展力量負載邊際理論受到 Erikson 成人學習和發展心理學觀點的影響(Lagana, 2007)。根據 Erikson 所建立的心理社會期發展論，在個體成長的過程中，會與社會環境進行互動，其一方面因自我成長的需求，希望從環境中獲得滿足，另一方面又不得不受到社會的要求與限制，因此使他在社會適應上產生心理上的困難，Erikson 將之稱為發展危機。發展危機對個體自我成長來說是一個必要的正面促進動力，當個體受到危機感的壓力，他必須學習如何調適自我，以符合社會對他的要求，終而完成整體性的自我。個體在不同的年齡階段會有不同性質的心理危機，且前一階段的危機化解之後，才能順利發展第二階段，每個階段的困境化解與否，正是他以後能否順利發展的關鍵。Erikson 因此將自我的發

展與危機分為八個階段(引自張春興，1996：127-139)。退休之際教師正處於精力充沛對頹廢遲滯的階段，亦即 45~65 歲的退休之際教師面對自我、家庭、學校與整個社會的互動之下，會有來自各方面的需求與限制，因此所產生心理適應上的困難，應該要透過各種資源力量的取得，以稍減危機感的壓力，以免陷入 Erikson 所做對立假設的危機中。

McClusky 相信成人隨著年紀增長帶來的各方需求和壓力增加時，透過邊際理論可以了解成年人的生活。他認為成人必須持續的成長、變化和整合，為此成人必須不斷努力去建立可獲得的力量以面對正常生活的責任。因為人很難完美的掌控生活中的各個層面，因此必須找到方法做好準備，以應付不可預測的轉變期危機或問題(Hiemstra, 1993)。

二、理論的內涵

根據 McClusky 的邊際理論，成人生活的關鍵因素是成人生活中的負載和可為成人應付負載的可獲得力量。邊際是一個呈現負載和力量之間關係或比率公式的構想。負載指的是能維繫最低程度生活之來自於社會和個人的需求，力量則是指在處理負載的過程中，能夠克制各種需求的資源、能力、財產或地位，個人的負載會耗損生活中的力量。McClusky 表示邊際值對成人的健康和持續的發展具有決定性的關鍵(Hiemstra, 1993；Lagana, 2007)。在這個計算邊際(M)的公式中，負載(L)置於分子，而力量(P)置於分母，其公式如下： $M=L/P$ ，亦即力量對負載的比值即是邊際力量。邊際力量隨著負載與力量的消長，處於變動的狀態。邊際值根據 0 至 1 的程度，當邊際值介於.50 到.80 之間即表示有足夠的邊際力量去應付生活中的需求和不被預期的壓力(Hiemstra, 1993)。這意謂著個人生活中來自於自我和社會需求的負載，應有適當的足以應付這些負載的力量，而不充足的需求之下，即使有潛存的能量，也將無法被激發出來。

由於成人階段將面對許多生涯重要的轉折點，因此影響其力量和負載的要素改變，其邊際值也會有所變動。McClusky 進一步將生活中負載和力量的要素分成外部和內部兩大類：

(一)源自於自我與社會需求構成的負載要素包含

- 1.外部因素：來自家庭、職業或社經地位加諸於個人生活的任務。
- 2.內部因素：來自自我概念、目標和個人的期望。

(二)力量包含來自於外部的要素，如：家庭支持、社交和經濟能力的資源，以及來自於內部足以有效應付負載的技能和經驗，如：愉快、應付事情的能力和個人特質。

- 1.身體的：例如體力、活力、能量和健康。
- 2.社會的：例如與他人建立關係的能力。
- 3.智力的：例如思考和推理的能力。
- 4.經濟的：金錢、地位和影響力。
- 5.技巧：知道如何應付事情的能力。

McClusky的邊際理論建立了成人期生活中負載和力量的比率，用數學公式表示，則邊際等於負載除以力量，其中生活的邊際值，指的就是所擁有的得以處理負載壓力之力量的總值(Lagana, 2007)。個體生活中來自社會的、心理的、身體的、經濟的和生活技能的需求和事件，對個體來說會造成生活的負載，但同時也能因此激起解決此生活負載的力量，此一合計的負載和力量之間的差數，就是邊際(Day & James, 1984)。邊際理論可讓人更容易理解，一個人有必要運用其生活中的資源去平衡隨著年紀增長而來的壓力和需求(Hiemstra, 1981)。

邊際值供與剩餘的力量去處理生活中來自個人和社會的需求，透過減少負載和增加力量，邊際值呈現變動的狀態(Hiemstra, 1993)。因此個人的生活邊際值將可透過負載與力量的調整，決定其剩餘的力量，這也意謂著對成人的生涯發展可以抱持著更樂觀的態度。

三、理論的運用

邊際理論在國內為文述及者，僅黃富順等人主編成人教育辭典(1995)有概略定義性的敘述，何青蓉(1996)則將之視為成人學習研究待發展的觀點，吳清錦(2004)更進一步的將之運用於社區大學學員生活邊際值的調查研究。邊際理論雖然仍是一個待發展的觀點，但其在國外的運用相當廣泛。根據吳清錦之引用有關邊際理論的文獻報告，研究者將其整理該理論的相關研究，整理如表格 2-1-1 所示：

表2-1-1 國外引用邊際理論相關研究摘要表

研究者	研究主題	研究發現
Moran	一個藉由在職護士參與在職訓練中獨立學習活動參與率高低的比較	護士的家庭任務和孩童的照護，確實會造成學習的負擔
Gleit	家庭責任對北卡羅萊納州護士照護和參與繼續教育課程的影響	從家庭與職業這兩個義務責任中，發現護士對孩童的照護責任是影響其繼續學習的重要因素
Baum	鰥寡期的探索-對成人教育者的暗示	影響成人參與學習的因素必須考量其生活史的全部，必要時也需要結合社會工作者的協助以降低成人的生活負擔
Demko	與老年人參與自我導向社區大學有關的人力資源組合	成人教育者必須致力於降低老人學習環境阻礙的負擔，並藉由講授與生活環境議題有關的課程以增加老人學習者的力量
Day&James	根據McClusky的邊際理論使推展成人教育更容易的一套合作診斷工具的研究	教學者的態度和行為因素對成人學生產生的負擔，將導致大量不必要的精力耗損，以致無法完成學習目標
Hanson	一個動機消長的模式和老人參與的學習需求	透過邊際理論，最能解釋老年人的課程安排必須滿足其生存、社會能力及自我發展的需求，可將動機不足轉化成積極的成長動機
Adair	一個在退休轉化過程中學習角色的探索性研究	以邊際理論的結果為基礎，發現學習的動機來自於讓學習者獲得處理基本生存需求、保持個人的資源和滿足自我、親密關係及勝任的能力
Hiemstra	三個有待發展的成人學習模式	McClusky 的邊際理論與 Cross 的連鎖反應模式及 Knox 的精熟理論一樣都是有待發展的成人學習理論

資料來源：改編自吳清錦(2004)。

綜而觀之，大部份國外學者皆將邊際理論的概念，運用於成人的學習模式，並認為影響成人學習的發展受到生活中負載與力量消長的影響。吾人若欲提升成人學習的動機與能力，必須透過降低令其產生負載的因素，並促進其獲得處理負載的資源和能力，如此不但可以轉化其成長的動機，亦能幫助其完成學習的目標。

根據吳清錦之引用有關邊際理論的文獻報告，研究者將其述及以邊際理論為基礎，發展研究工具的相關研究，整理如摘要表2-1-2：

表2-1-2 國外以邊際理論架構發展研究工具相關研究摘要表

研究者	研究主題	研究對象
Gessner	邊際和護士參與繼續專業教育的關係	護士
Stevenson	建構一個計算生活中的負載、力量及邊際	成人
Day&Jame	一個基於 McClusky 的邊際理論而促進成人教育仲介服務所發展的合作診斷工具之調查	一般成人
Weiman	McClusky 的力量負載邊際理論與成人學生之研究	研究所學生
Herman	使用 McClusky 的邊際理論評估參與短期支持團體對於降低父母照護負擔的有效性	參與支持性團體成員
Thompson	超越動機-合格護士在護理學位課程的參與和持續模式	合格護士
Adair&Mowseian	在退休轉換過程中學習動機和意義	退休成人
Schawo	生活邊際關係和成人女性大學生理想教室的認知	成人
Hanpachern	邊際理論的延伸：改變組織文化準備度的架構	公司的員工
Walker	生活邊際量表：一個對於非傳統高等教育學生持續學習的預測	非傳統高等教育學生

資料來源：改編自吳清錦(2004)。

由此可知，國外以邊際理論為基礎發展工具的研究已經不少，而且運用的範圍非常廣泛。就研究主題來說，有單純用邊際理論以瞭解並比較研究對象生活邊際值者，亦有利用邊際理論進一步評估各邊際因子對研究對象適應生活事務的能力；就研究對象來說，則可依對象的各種特質與研究目的，設計適合的研究工具。經此，邊際理論的運用有其可行性。

隨著社會文化的變遷，教師的角色和任務不像以前那麼單純和輕鬆，就以目前九年一貫政策等課程的革新，強調教師自編教材，創新教學方法，另則人權校園、教師專業發展評鑑等制度的推動，都顯示出了教師這個工作的多元性與競爭性。面對此一教育環境的改變，教師自我和社會都會有加諸於個體本身的需求，在本研究中稱之為「負載」，如家庭、工作的責任，自我的抱負和對未來的期望等；而「力量」指的是教師在生活中用以處理上述負載壓力時，可以運用的資源和能力，如家庭的支持、社會的地位、自我的概念等，生活中的負載會耗損個體的力量。本研究的目的，亦是希望透過邊際理論以編製生活邊際量表，藉以瞭解台東縣退休之際教師生活中負載與力量的現況。

四、研究量表的計分

以邊際理論為基礎發展的研究工具，主要還是以國外的量表為主。雖然McClusky並沒有發展測量個體力量、負載和邊際的工具，然而Stevenson在其建構一個計算生活中的負載、力量及邊際的研究中，曾提出一套計算生活中邊際(Margin in life，簡稱MIL)的方法。Stevenson認為成人的生活是由健康、宗教、互相依賴、自我概念和家人關係五大領域組成，因此她以五大領域為向度，發展之下再細分為58個細目計算生活邊際值的工具。這58個細目都與負載和力量的知覺有關聯，以此來計算每個人的生活邊際值，研究對象除了必須在每個細目圈選出從1到10代表其在生活中重要性的數字，也必須針對每個細目評估五點量的力量值和負載值，每個細目之下應該設有不適用的選項供研究對象選填。此一實證性研究邊際值的計算方法與McClusky理論敘述的邊際有所差異，為使邊際值亦即邊際力量的意義更正向且明確，MIL的邊際計算方式為： $M = 1 - (L / P)$ ，並且當邊際值介於.30和.70之間，則顯示個體有足夠的能力去承擔生活中的需求和壓力。Stevenson指出此一工具的Cronbach's α 信度係數為.95，MIL仍是使用最為廣泛的以邊際理論為基礎計算邊際值的工具 (Lagana, 2007)。

至於國內目前僅吳清錦(2004)將邊際理論運用於計算社區大學學員生活邊際值的調查研究。吳清錦將影響生活邊際值的關鍵因素分為：生理的健康、自我概念、家庭關係、人際關係、宗教與心靈及工作環境六項，並依此自行設計生活邊際量表。該問卷的題目為雙向提問，每個向度各有4題，因此力量與負載各24題，共計48題，採七點量表。吳清錦(2004)依其研究結果指出，發展以McClusky邊際理論為基礎的評量工具是有價值的，並建議將理論運用在不同的領域與研究對象。

本研究的對象為台東縣國中、小退休之教師，衡諸國內外對退休之教師的研究較少，且國外以邊際理論為基礎發展的量表工具，亦未必能適合民情與研究對象，以參與宗教活動對退休之教師產生心理與人際的支持為例，研究者認為以休閒活動作為學校環境之外的人際互動影響退休之教師力量與負擔的因子，更能涵括非宗教活動所造成的對人生意義與調適的影響。因此本研究即採邊際理論為基礎，參考Stevenson和吳清錦的邊際因子，試探性的將影響退休之教師生活邊際值的向度分為身體健康、自我概念、家庭關係、學校氣氛和休閒活動五個邊際因子，以自編退休之教師生活邊際量表。根據McClusky將生活中的事件分為負擔和力量兩大要素，本研究量表的題目即以生活中的力量題和負擔題呈現，並以之計算各分量表的邊際值，進而得出退休之教師整體生活邊際值。

至於計算的方式，基於(一)個人的生活邊際值將可透過負擔與力量的調整，決定其剩餘的力量；(二)生活邊際值代表退休之教師的邊際力量，應從正向的角度思考；(三)個人生活中來自於自我和社會需求的負擔，應有適當的足以應付這些負擔的力量，而不充足的需求之下，即使有潛存的能量，也將無法被激發出來，因此本研究參採Stevenson計算成人生活邊際值的公式如下： $M = 1 - (L / P)$ 。

第二節 生涯發展至退休之際的相關理論

根據聯合國人口統計，從 2000 年到 2050 年，全球老齡人口（指年齡超過 60 歲的老年人）預計將翻倍，從現在的 10% 上升到 22%——差不多等於兒童人口（指 14 歲以下小孩）所佔的比例。這個歷史性的人口統計結果，從高出生率、高死亡率到低出生率、低死亡率，將使全世界老年人口和兒童的比例第一次相等。再則世界衛生組織的統計資料也顯示出各國平均壽命延長，日本、義大利等長壽國家的平均壽命更是超過 80 歲；美國疾病管制預防中心 2005 年的統計數據也指出，美國人平均壽命在過去 50 年穩定的增加，1955 年的平均壽命是 69 歲左右，1995 年是 76 歲，2005 年則更增為 78 歲。

面對高齡人口的增加，以及生命期的延長，陳世林(2005)指出「在未來一個半世紀裏，人口老齡化的趨勢將一直存在。老齡問題影響社會的政治、經濟、老年人自身等各個方面，必須認真對待，審慎處理。」因此，在這個背景之下，勢必將使許多學者轉而將研究的方向轉向成人期或是中老年期的研究。

一、退休的意涵

早期的學者對於退休的定義，大多是從「撤退」的觀點出發，如 Streib 和 Schneider(1971)認為退休為個體從社會中撤退的過程；Bell(1979)認為退休是指個體退出工作崗位，並且接受退休角色的一種過程。

後來學者如 Theriault(1994)認為退休是每一位工作的人必經的過程，它是一種社會心理轉換的過程。因此退休應該意指結束正式的工作並展開全新生活的開始。

從以上的敘述可知，退休的觀念已經隨著時代在改變，過去認為人一旦老了，就會因為生理自然的衰退而沒有生產力、不再對社會有所貢獻，然而新近對退休的看法則顯示出一種更積極的面向，更視退休為一種轉換的、邁向新階段的生活事件，其牽涉到角色、社交關係、經濟收入、自我概念等的轉換過程，如果能夠適應並順利發展，退休之後將能開創精采的第二人生。

二、生涯發展相關理論

(一)Super 的人生彩虹圖

依據圖 2-1-1 人生彩虹圖所示，Super 認為每一個人一生的發展是由三個層面所構成，即時間、角色、深度。其中時間是指每個人必須經歷的五個階段，分別為成長期、探索期、建立期、維持期與衰退期。每一個階段會有轉型期，即 11~14 歲、18~25 歲、40~45 歲、60~65 歲、70~75 歲，各個轉型期是影響生涯發展重要的關鍵。角色是指一個人一生中必須扮演的六種角色或職位，分別為孩童、學生、休閒者、公民、工作者、持家者。人可能無法增加生命的長度，但可以開拓生命的寬度，扮演多重角色，身兼數職，且其舞台分別是在家庭、學校、工作地點與社區，但因每個人有個別差異，因此角色的發展會有不同的現象。深度指個人在生活或工作中所扮演角色涉入的程度，涉入愈多的角色，愈能顯現生活之不可預測(鄭崇鈞，1995；鄭金謀、邱紹一，2001)。

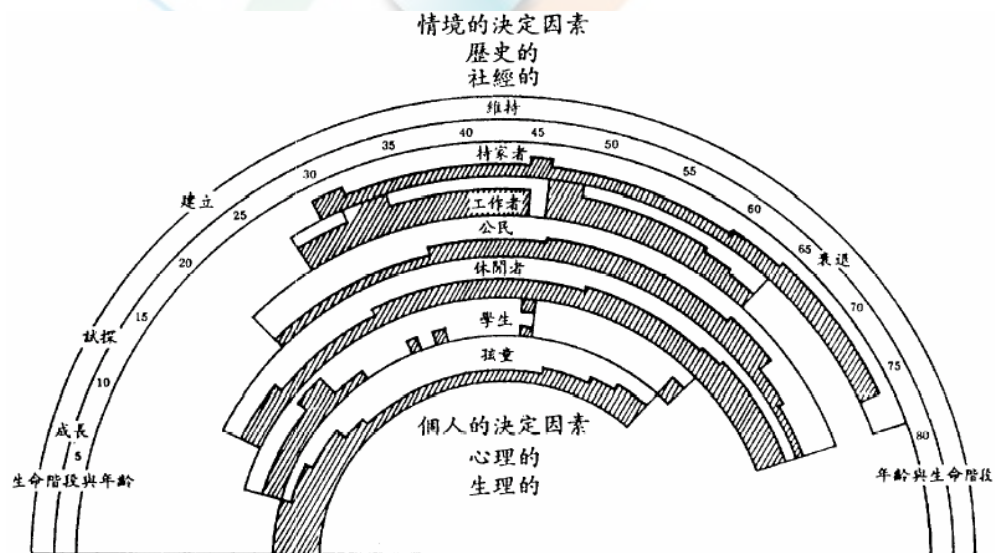


圖 2-2-1 Super 人生彩虹圖

資料來源：引自鄭崇鈞(1995)。

Super 認為每一個生涯發展階段都有著特定的生涯發展任務，個人除了必須達成每一個階段的生涯發展任務之外，也必須為下一個階段的發展做好預先規劃與準備，因為前一個發展任務是否達成關係著後一個階段的發展情況(吳芝儀，2001)。雖然每個人的生理與心理發展狀態不同，但維持期大約是指 46~65 歲，該階段有四項生涯發展任務：1.接受自身條件的限制；2.找出工作上新的難題；3.發展新的技巧；4.維持職業領域中既有的地位與成就(林幸台，1989)。

退休之際面對環境的變化與生活階段身心機能的需求，必須透過個體發展充分因應需求的應對能力，才能為退休後的生活做好準備。

(二)Schein 的生涯發展理論

根據表 2-2-1 Schein 生涯發展階段與任務的觀點，個人在生涯發展的適應過程中，面對各個時期要解決的問題與衝突，個人通常會透過情境我與社會我的改變來因應，多半不會改變人格或深層結構的部份(張添洲，1993)。

Schein 認為個體在 40~50 歲，面對子女離開家庭、身心機能的退化等問題，個體要嘗試調整自己的生活步調和型態；50~60 歲為退休準備階段，個體再一次經歷健康情形的改變，甚而必須面對社會地位與經濟情況的變化；60 歲到死亡這段時間，個體面臨生理與心理和社會重大的變化，必須有良好的心理建設和周全的準備(張添洲，1993)。因此在人生的各個階段，個體都必須蓄積資源與能量，才有辦法平衡隨之而來的生活負擔，以開創接下來的人生。

表 2-2-1 Schein 生涯發展階段與任務

階 段	面臨的一般問題	具體的任務
衰退和離職	1.學習接受權力、責任和重要性的降低。 2.隨著能力和動機的衰退，學習接受並發展新的角色。 3.學習管理工作減輕後的生活。	1.從嗜好、家庭、社會和社區活動、兼時工作等尋找新的滿足泉源。 2.學習與配偶過更親密的生活。 3.評估整個職業生涯並準備退休。
退休	1.生活型態、角色激烈改變後的調整。 2.運用別人累積的經驗和智慧幫助別人。	1.從沒有全時工作和組織角色中維持認同與自我價值的意識。 2.維持參與某些活動的能力與活力。 3.學習如何運用個人的智慧與經驗。 4.學習如何從過去的職業生涯中獲得充實感與滿足感。

資料來源：引自張添洲(1993)。

(三) Havighurst 的發展任務論

Havighurst 提出發展任務是指個體人生中某一特定時期會產生的一個發展任務，各時期的發展任務是各時期生涯發展成就的標準，Havighurst 具體指出符合退休之際各時期的發展任務如表 2-2-2 所示。各時期的任務若能完成，除了可幸福的生活之外，往後的任務也因此容易完成，如果錯過時機未完成任務，不但造成個人的不愉快，也將難以適應於社會中(黃富順，1989)。因為這個觀點，使得人生成為一連串完成各時期任務的過程。

每個不同時期的發展任務不同，不過大體皆源自於三方面：1.隨著個體生理的成長，不同的需要及成熟；2.社會文化與環境的需求；3.個人對自我的期許與價值觀(黃淑貞，2003；謝榮茂，2002)。為了使個體能獲致幸福的生活，人的一生中在各個時期都必須致力於某些知識、技能或態度的獲得，以完成該時期的發展任務。

表 2-2-2 Havighurst 成人發展任務論

發展階段	年齡	發展任務
中年期	45~57 歲	1.維持或發展新工作 2.適應生理狀況的改變 3.調整公民角色
成年晚期轉折	57~65 歲	1.調適生理和心理狀態準備退休

資料來源：引自黃富順(1989)。

綜合學者生涯發展的相關研究可知，退休之際正值身體機能退化、子女離家或照護上一代責任最重的時期，再者面對工作環境與對自我的期許之下，在此一重要的關鍵時期，必須建立各種資源與能量取得的管道，以協助順利完成生涯轉換的銜接，才能開創積極正向的生涯發展。

第三節 教師生涯發展的研究取向

由於教師的職務並沒有晉升的管道，因此中、小學教師無法經由系列的升遷，得到更高的酬勞和地位，進一步也使得教師對工作的態度、專業的發展等，與一般專業律師和醫生的生涯發展不同，因此，教師工作常被誤以為是一個沒有生涯發展的職業。自從成人心理與發展理論於 1950 年代興起以後，蔡培村(1995)將有關教師生涯發展的理論，區分為三種研究取向：

一、週期論

本研究取向是以教師年齡或教學年資作為劃分教師生涯發展的指標和依據，亦即以直線時間的觀念來探討教師生涯發展週期中的需求和特徵。週期論中有關退休之際教師生涯發展的相關論述如下：

(一)Newman 的教師生涯專業發展週期論

Newman 在訪談 10 位教學年資從 19 年到 31 年的公立學校教師之後，建立了以十年為教師生涯發展週期的單位。

1.教學年資 10~20 年

此一階段的教師對教學工作的態度並不一致。某些教師會自覺教學的工作一成不變，因此對自己任教的學校、班級甚至領域愈來愈感到不滿，甚至想要改變；但也有教師傾向安於保持一份穩定的教職，並樂於自身的工作環境當中。

2.教學年資 20 年以上

此一階段的教師對教師一職開始出現稍微的不滿足感，並且因為自覺年紀稍長，因而對教學不再具有活力，同時開始對退休的問題感到困惑。

(二)Peterson 的教師生涯專業態度發展論

Peterson 對 50 位已經退休的教師，進行回憶式的晤談，發現教師教學生涯的教學態度會隨著年齡改變。

1.教師年齡約 40-55 歲

此一階段的教師對自己的教學專業極有信心，並表現出極高的教學熱忱及士氣。

2.教師年齡約 55 歲到退休

此一階段的教師開始意識到自己生理上的老化，體力的不支將會耗損其對教學的熱忱。在教學的態度上，某些教師回顧自己的生涯實現仍會感到滿足，但也有部份教師會因為不滿學校的環境而主動申請退休。

綜合 Newman 和 Peterson 的研究結果，教師對教學的態度和對工作的看法，會隨著年齡的增長和常期擔任教職而產生變化，而且此一變化存在著個別的差異性。同樣由於教學年資的累積，有的教師會因為累積一定的教學經驗，因此展現出極高的專業信心和教學熱忱；然而某些教師則會因為一成不變的教學工作，因此累積的是對工作的不滿和倦怠感。不過，相同的是隨著生理的老化，確實會耗損教師教學的活力。因此本研究即以年齡與服務年資作為個人背景變項之一，從影響教師生活負載和力量的各邊際因子，探討可能造成教師個別適應生活事務能力差異的相關因素。

二、階段論

教師生涯發展的階段論認為教師生涯發展的順序大致相同，但是教師自身發展的速率卻有顯著的個別差異。因此，持階段論者以共同的心理特徵、態度和需求作為劃分生涯發展的依據，以階段做為生涯發展的架構。

Spivey 教師自我概念的發展模式測試教師八項自我評估的題目，並根據其對題目的反應，將教師自我概念的發展區分為三個階段，提出教師發展的概念模式

如表 2-3-1 所示：

表 2-3-1 Spivey 教師發展的概念模式

自我評估的指標	階段一	階段二	階段三
年齡或成熟度	年青的或青年期的	成熟的	不是項重要因素
教學滿足的主要來源	學生的表現	學術訓練的研究及晉升	工作表現良好受學生及同事肯定時的自尊感
自陳重要資產	與學生的關係	特殊學術訓練的知識	替不同能力的學生設計成功學習經驗的能力
最重要的學習結果	強調情境領域	強調認知領域	強調較高層次的情意及認知領域
生涯的幻滅或抱負	法律、醫學、工程、新聞等	學校行政或部份時間制的事業	科主任或示範教師
同事心中的我	理想主義者，純真的無責任感，好發言的	有知識的，有責任感的，可愛的、可靠的	專業的、自信的、可靠的
專業協會的需求	專業協會或教師聯合會	專業協會，教師聯合會或訓練組織	專業協會，教師聯合會及學科領域的組織
教育理想	理想不明確，隨時間改變，甚至有時相互衝突	教育理想與教育訓練，專業工作的準備相結合	教育理想植基於為美好生活作準備的信念並轉化為一般的教育目標

資料來源：引自蔡培村(1995)。

階段一：重視學生表現與師生關係，理想不明確，時而衝突。階段二：重視學術訓練和認知，具有專業知識和能力。階段三：活用教學技術、充滿自信，落實教育理念於工作中。

從 Spivey 自我概念發展模式的研究結果，顯示退休之際教師自我概念的發展若是順利的話，應該能達到第三階段的發展。此階段的特徵應是在良好表現的影響之下，呈現出高度的自尊感；並希望能有專業的、自信的表現；把教育的理想植基於為美好的生活做準備的信念等。

三、循環論

Fessler 的教師生涯循環模式，從動態和多重途徑的方法說明教師生涯發展的情形，並論及生涯發展的過程中可能牽涉到教師個人環境及組織環境兩個因素交

互影響的各種情境因素。Fessler 繪製的教師生涯循環與影響之環境因素的整體圖如圖 2-3-1 所示：

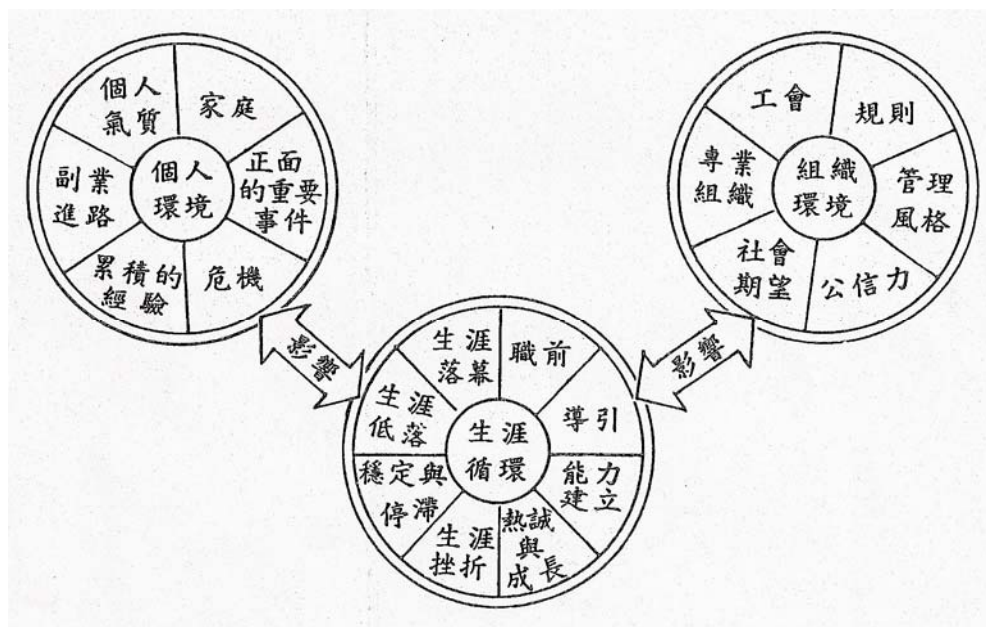


圖 2-3-1 Fessler 教師生涯循環模式及其影響因素

資料來源：引自蔡培村(1995)。

圖 2-3-1 強調生涯軌跡是一種圓週式的循環、可重生的生涯發展系統，亦即教師生涯發展從職前到生涯落幕的循環中，都會不斷的受到來自個人與組織環境各種因素的影響，教學歷程中的任何一個因素都可能影響教師的生涯發展。因此生涯的發展不像週期論與階段論，它沒有固定的理論模式，因此循環論較注重的是影響生涯的因素及關係。

本研究採取循環論的觀點，認為生涯歷程中的許多因素會影響教師的生涯發展，因此從影響退休之際教師心理與行為發展的個人(身體健康、自我概念)、家庭(家庭關係)、學校(學校氣氛)與社會(休閒活動)四個層面五個因子，作為探討各不同背景變項退休之際教師生活邊際值的相關因素，並在本文中將之稱為生活邊際因子。

第四節 生活邊際因子之相關研究

在本節中，研究者嘗試探討影響退休之際教師生活邊際值的相關因素，並藉此建立造成退休之際教師生活邊際值變動的面向即邊際因子，以做為量表設計的依據。

一、身體健康方面

(一)身體健康的意涵

根據世界衛生組織(World Health Organization)對所謂「健康」的定義，認為健康是一種身體、心理及社會和諧安寧的狀態，不只是沒有生病或不虛弱而已，後則又擴大至涵蓋身體、情緒、社會人際、社會心理、行為等面向。Antonovsky 認為健康是一種適應的狀態，健康的人能有極高的信心去預期個人會面臨的內、外在環境，因此能適應環境並能進一步處理問題(引自林惠琦，1997：30-36)。擁有掌控內、外在環境的能力，則能提升老年人的心理幸福(吳老德，2003)。曹仁德(2003)也指出，所謂身心健康應是泛指個體的生理、心理與社會行為都能達到健全發展的狀態。本研究將從教師的身體層面來衡量其健康的狀況，至於心理狀態與社會層面則將之分別歸於自我概念與休閒活動。

(二)身體健康的相關研究

近年來，由於科技的發達和工作方式的改變，靜態生活逐漸為民眾的健康帶來隱憂，國民的體質衰退、慢性病也有低齡化的現象，如何促進健康的身體成為重要的課題。

早在 1972 年，美國加州大學公共衛生學院即提出七項基本的健康習慣：1.每日正常規律的三餐而不吃零食；2.每天吃早餐；3.每週 2 或 3 次的適度運動；4.適當的睡眠；5.不抽煙；6.維持適當的體重；7.不喝酒或少量的喝酒(尤瑞鴻、施金水、

劉裴文，1994)。此一研究指出，日常生活中的良好健康習慣與健康狀態有正向的相關。

運動對健康是有幫助的，運動的特性包括有計畫性與組織性，並且反覆進行；其主要目的是消耗身體的熱量並改善或維持體能。Michael 認為運動對生理的效果如表 2-4-1 所示：

表 2-4-1 運動的生理效果

增 加	減 少
1.凝聚效價及噬菌作用	1.血壓
2.基礎代謝率	2.心電圖不正常
3.微血管血流	3.低密度脂
4.心輸出量	4.肌肉、肌腱、骨骼和韌帶萎縮
5.高密度脂	5.骨質鬆弛
6.胰島素感受性	6.肺殘氣量
7.最大攝氧量	7.安靜時的心跳率
8.脂肪的氧化	8.總膽固醇和三酸甘油脂的量
9.總血量	9.肌肉疲勞
10.呼吸速率	10.總體脂肪

資料來源：引自尤瑞鴻、施金水、劉裴文(1994)。

由上表可知，運動可增進個體面對內、外在環境的力量，進而平衡生活中各方面的需求與期待所造成的負擔。

人要健康，首要建立良好的健康習慣並培養優質的健康態度(葉瑞煜，2006)。要能改善不良的生活型態，並促進健康飲食與健康體能，必能為民眾的健康有所貢獻(林貴福、葉中雄，2004)。良好的健康不再只是沒有病痛，健康的生活必須要靠良好的生活規劃來改變行為，以促進身體的健康、提升生活品質，才能達到幸福長壽的目的(翁梓林，2005)。

從以上的敘述可知，隨著退休之際教師身體功能逐漸的退化，可以透過良好健康習慣的建立，如飲食、生活作習和運動獲得生活力量的平衡，進而增進心理的幸福感受。

楊淑麗(2003)在其對中部地區國中教師的研究顯示，國中教師的身體不適情形，會因為性別、婚姻狀況、教學年資的不同而有顯著差異。就性別的部份，該研究顯示出國中女性教師的身心健康比男性教師差，與大部份的研究結果相同，這可能與女性教師在傳統觀念的影響之下，除了學校的工作，尚有對家庭較多的家務工作與壓力。就年齡的部份，楊淑麗(2003)研究顯示出不同年齡的國中教師，其身體不適情形無顯著差異，此研究結果與張郁芬(2001)的研究相同。在婚姻狀況方面，楊淑麗(2003)研究結果發現，其他婚姻狀況教師的身體不適情形顯著高於已婚國中教師，而未婚與已婚則無顯著差異，此結果與張郁芬(2001)的研究結果大致相同，不過前者研究對象之其他婚姻狀況者僅 7 人，後者研究對象沒有屬於其他婚姻狀況者，因此其代表性如何，此仍待商榷。在教學年資方面，楊淑麗(2003)指出服務 11 至 20 年的國中教師，由於年值照顧子女與父母的家庭責任最重，因此其身體狀況也比年資 30 年以上的國中教師容易出問題(楊淑麗，2003)，此與張郁芬(2001)的研究發現不同任教年資的國小教師在身體不適方面並無顯著差異的結果不同。在擔任職務方面，不同職務的教師在身體不適的情形方面並無顯著差異(張郁芬，2001；楊淑麗，2003)。至於最高學歷與學校規模方面，楊淑麗(2003)研究結果指出其與身體健康情形並無顯著差異。

二、家庭關係方面

(一)家庭關係的意涵

人都會有社會的需求，所以無法脫離社會獨立一個人生活。因此藉著與社會的互動，滿足了親和的需求，不但會使個體的功能運作更好，還能增加抵抗壓力的能力，進而產生較少的心理問題(Reeve, 1992)。

家庭是生活中最基本的人際組織，家人間的接觸與互動，經常會影響個體面對生活的想法、態度與能力。兩個各自有原生家庭的人建立一個新的家庭，一開始即因為互動風格與個人習慣等，必須面臨協調、溝通和適應的歷程，之後隨著

個體的發展階段，個人心態、家庭分工以及家庭重心都將隨之發生變化，因此若以此觀點來看，家庭是隨時在成長、調整與互動的(陳志賢，2001)。因此家庭的互動關係也將隨著家庭成員的發展而有所改變。

黃光國(1988)認為在社會互動的過程中，個人會依照關係及親密的程度，對不同的對象採取不同的交易法則，按情感性與工具性的成份，中國社會的人際互動可概分為情感性、工具性與混合性。其中發生在家庭中的情感性關係是一種長久而穩定的社會關係，「各盡所能、各取所需」是這個單位中交易與資源分配的原則，每個成員都應該為此家庭盡心盡力。陳淑雯(2003)認為健康的家庭關係即是一個持續動態平衡的成長系統，家人間能真誠溝通、分享親密、抒發情緒感受，共同因應轉化家庭所必須經歷的各種分離情緒和壓力危機，並能彈性有效處理問題，共同實現幸福之人生。本研究即從家庭成員的互動關係、家務的分工與資源的分享來衡量其家庭的親疏關係。

(二)家庭關係的相關研究

黃馨萍(2003)家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究指出，家庭和諧是家庭關係的一種狀態，無論夫妻關係、親子關係或手足關係，如果家庭成員間可以有家庭一體感，每個人都平等、沒有差異的對待他人，共同分享情感與資源且和諧一致的行動，對家人表現出相當的尊重與關愛，將能促進家庭的和諧及個人幸福感。

郭怡伶(1995)青少年母子互動與婦女及其子女心理幸福感的研究結果顯示，母子間良好的互動型態及溝通品質，對母親的心理社會幸福感具有正向的相關。Bar-tur(1998)等學者的研究指出，個體與家人在心理及情緒上的承諾越強，其幸福感越高。

馬志潔(2004)認為親子間的良性互動必須持續，在心理與社會的發展才會健康。而建立親子和諧共融關係的方式有：1.認清自己身為父母的角色；2.重視子女

的想法，並保持雙方的民主關係；3.滿足子女的價值感，但不嬌寵孩子；4.多安排家庭的休閒活動。

謝美娥(2001)的研究指出，面對家庭中的老人照護問題，女兒表達出較多負面的身體與心理影響，兒子則較不會向親友表達心中的感受。

由於現代人的生育年齡漸漸延後，退休之際教師除了有自己的危機要克服，家庭也面臨了新的結構性挑戰，如要包容小孩身為青少年的獨立性、進而與子女的關係轉變為成人對成人的關係；照顧更老的一代、重新面對中年的婚姻關係等(陳志賢，2001)。因此隨著年齡的增長，表示家庭關係將隨著個體的發展階段而產生變化。

離婚是正式婚姻關係的解除，代表著家庭關係的重組，對家庭是一種危機，對家中所有成員造成壓力，但反之，也是解決緊張家庭關係的途徑(謝曜任，2001)。因此離婚對家庭關係所造成的負載與力量情形如何，值得再深入的探究。

三、自我概念方面

(一)自我概念的意涵

張春興(1996)非常認同 Rogers 在心理學上，對自我概念的定義，他指出自我概念是個人對自己的能力、性格以及自己與人、事、物等關係的綜合性看法，也包括個人追求目標與理想的過程中所獲得的成敗經驗，以及因此對自己所做的正負評價。

自我概念乃是個人對自己及對自己與外在環境之間的看法、態度、感情與評價的綜合，亦即個人對自己在身體上和社會上等方面的知覺。假如個人對自我的概念出現負面的認知，或個人對自己的知覺未能充分的發展，則個體將會出現一連串情緒性的症狀(侯雅齡，1998；連廷嘉，2004)。

綜合以上所述，自我概念與生活的適應具有密切的關係，了解個體的自我概念，將有助於提升個人的行為表現，進一步也能增進生活各方面的適應能力。在

個人對自我的知覺中，不單只是對自己身體特徵的看法，也包括對自己行為表現的評價，此一評價若是積極的，則表示個人能接納自己的外觀、能力以及成就，即使自身有缺點，仍能順其自然的接受；反之若個人自我的評價是消極甚至否定自己，則在別人的面前會表現得畏縮自卑。

教師最重要的工作即在與學生有關的互動與教學活動上，因此本研究所指的自我概念，著重在教師對自我教學和與學生互動的評價所造成的自我概念。

(二)自我概念的相關研究

Coopersmith(1967)認為個體在重要的任務上有所表現，有助於積極自我概念的形成。蔡培村(1995)認為積極的自我概念將會使個人在老化的過程中，注入較為積極的成份，也可使個人擁心理上的幸福感。通常在成年期的自我認知會呈現較為穩定的狀態，而性別、年齡、生活經驗、社會或文化特質的經驗對自我概念的衝擊較大。

教師在每日面對學生的工作當中，因為「人」的複雜性極高，因此容易產生挫折感，從而影響其對自我的概念。王月貞(2003)即指出造成教師工作倦怠的因素來自以下四個層面：

- 1.個人因素：影響教師對職業的態度來自個人年齡、性別、工作年資、教育程度、任教職務等；此外，生活中的事件如健康狀況、體力、排遣壓力的方式等也會影響對工作的熱忱。再者，內在人格因素、自我期許能否順利達成，也會造成教師心理的失衡，進而影響對自我的概念。
- 2.家庭因素：婚姻狀況會影響個人在工作中的情緒與表現，女性教師尤其必須掙扎於事業與家庭之間。早年的生活經驗、家庭的經濟因素，有子女者對子女的教養工作和子女數的多寡，也會影響教師對工作的態度。
- 3.學校因素：不同的教育對象所產生的管教問題，以及家長對學校教師過度的要求與干涉，讓教師感到挫折與壓力。再則學校行政的運作、同事間的互動關係，都會直接或間接影響教師對自我的能力與工作表現的想法或評價。

4.社會因素：面對近來教育政策的波折、價值觀的轉變，導致人際之間的疏離，瓦解了教師的支持系統。再則不斷變化的環境，也使教師對自己的能力、態度、學識等能否符合教育改革的需求產生心理與身體上的負擔。

綜合上述，不管是來自個人的背景因素，抑或是來自學校的因素，都可能造成教師工作的倦怠感，進而讓教師有消極的自我評價與心理不幸福。

江國樑(2000)在以國小教師為研究對象的結果指出，不同性別、服務年資、職務、學歷與任教地區的國小教師在自我概念上並無顯著差異。就性別的部份，可能是因為學習管道暢通以及對兩性平權的重視，因此其結果與王藝容(1996)以國小教師為研究對象、林亨華(2003)以澎湖縣國中教師為研究對象的結果不同。

就不同服務年資的部份，江國樑(2000)的研究雖顯示整體來看，自我概念並無顯著差異，然而若從分量表來探究，仍能反應出服務年資的增長對處理生活事務的能力會多一些肯定和自信。

就職務來看，江國樑(2000)指出可能是由於每年職務的變動性高，故而不同職務教師在自我概念的差異上並不明顯。此與林亨華(2003)的研究顯示不同兼任職務的國中教師，其在自我概念上有顯著不同的結果不相同。

就學歷的部份，除了師專師範畢業的老師其對事情是非的看法，比師大師院或大學教育學系畢業老師較多自信之外，大抵在自我概念上並無顯著差異，這個結果與林亨華(2003)指出，不同學歷的國中教師其自我概念有顯著差異不相同。

就不同學校規模的部份，林亨華(2003)的研究顯示不同學校規模之國中教師於自我概念上，沒有顯著差異，然而不同婚姻狀況(已婚或未婚)的國中教師，則在自我概念上有顯著差異。

四、學校氣氛方面

(一)學校氣氛的意涵

學校氣氛為學校中成員對整個學校知覺到的感受，這種感受來自教師與校長、同事與環境的交互作用，在學校內部環境中，學校氣氛有其特有的風格，並且不易在短時間之內改變(吳清山，1992；邱國隆，2000)。因此江滿堂(2003)綜合學者看法提出學校氣氛具有五個特色：

- 1.持久性：學校氣氛是一種經由成員間與環境長期的互動產生的主觀知覺，它具有持久性質，因此短時間不容易改變。
- 2.獨特性：學校氣氛為學校內部環境中獨特的風格，每一個學校都不同。
- 3.互動性：學校中人與人、人與環境的交互作用的結果形成學校的氣氛。
- 4.知覺性：學校氣氛不是具體存在的實體，是透過成員的知覺主觀反應的感受。
- 5.整體性：學校氣氛的構成因素為整體的學校，經由整體性的衡量才能正確描述學校的氣氛。

張潤書(1988)認為研究組織氣氛最重要的工作是確立其層面(dimension)，層面可以幫助人們瞭解某一事物，並將之概念化。學校氣氛是學校成員主觀的心理感受，因此多數學者對學校氣氛的研究，大抵會從校長行為與教師行為層面的不同程度，將學校氣氛進行分類。

1. Halpin & Croft 將影響學校氣氛的因素分列如下：

(1)校長的行為

- ①刻板：凡事依法行事，不願與教師進行非正式的溝通，經常與教師保持相當的距離，不瞭解教師的需求和感受。
- ②強調成果：校長重視成果，為了完成學校的任務，會主動嚴格督導學校的教職員，因此會忽略教師的感受。
- ③以身作則：校長主動並以身作則，為推動校務而扮演火車頭的角色，為學校成員樹立一種楷模。

④關懷：校長尊重並關懷教師，不但協助教師解決問題，也為教師謀福利。

(2)教師的行爲

①疏離：教師彼此之間的關係冷淡，不但沒有團隊的精神，甚且在校務的工作上虛應了事。

②阻礙：教師感覺校長或行政常交代許多與教學無關的煩瑣雜務，致使教師常為過度的工作而有負擔。

③工作士氣：教師因為感到社會需求的滿足，並在愉悅的工作環境中努力教學，力求表現而呈現一種高昂的工作士氣。

④同事情誼：教師同仁彼此之間相互支持與信任，並常透過非正式的溝通增進專業成長(引自江滿堂，2003；林振成，2003；楊淑麗，2003)。

2.Hoy & Clover 將影響學校氣氛的因素分列如下：

(1)校長的行爲

①支持行爲：校長對教師能付出真誠的關心，幫老師解決問題，尊重老師的專業，並願意聽取老師的意見。

②監督行爲：校長強調學校任務的完成，對學校工作有嚴格的要求，因此會忽略教師社會性的需求。

③干擾行爲：校長會交給教師煩瑣的與教學無關的工作，不但增加教師的負擔，也阻礙了正常的教學。

(2)教師的行爲

①同僚行爲：教師之間的互動良好，藉此發展出專業的成長，有利於專業素養的提升。

②親密行爲：教師之間有深厚的情誼，並有很強的凝聚力。

③疏離行爲：教師對學校的事務缺乏興趣，與同事的關係也保持一定的距離，沒有目標(引自江滿堂，2003；林振成，2003；楊淑麗，2003)。

由上述可知，學校是一個有機體，其中校長、教師彼此交流形成一個特有的氣氛，這個氣氛摸不到也看不到，只有身處在學校這個組織，才能感受到學校不同的氛圍。

(二)學校氣氛的相關研究

Hoy 和 Clover(1986)的研究指出，學校的氣氛是影響教師行為的重要因素。因此，面對著教育環境的變革，教師的心理感受與因應方式常會受到學校氣氛的影響。

楊淑麗(2003)研究指出，國中教師所知覺的學校氣氛，會因為性別、婚姻狀況、學歷、職務、學校規模與服務地區的不同而有顯著差異。就性別的部份，可能是由於女性特質大多較為敏感細膩，因而女性教師相對的與男性教師所感受到的學校的支持度是有差異的。該研究結果與張麗琪(2000)研究導師對學校氣氛的知覺、何淑妃(1996)的研究顯示男性教師比女性教師感受到較高的校長支持相似，但與李冠儀(1990)研究花蓮地區不同性別之國小教師在學校氣氛之知覺沒有顯著差異的結果不同。

就年齡的部份，年齡較大的教師比年齡小的教師感受到較高的校長支持，此結果與李冠儀(1990)研究花蓮地區國小教師感受到的結果不同，這有可能是因為研究地點不同造成的差異。

就婚姻的部份，國中未婚教師比已婚教師感受到較高的校長指示；然也有研究顯示不同的結果(張麗琪，2000)，這可能與研究對象屬於不同階段的教師所致。

就教學年資的部份，研究顯示國中教師不會因為教學年資不同而對學校氣氛的知覺有所差異，此與張麗琪(2000)的研究結果相同，這可能是因為教師容易對學校的環境適應有關；但與李冠儀(1990)的研究顯示不同服務年資之國小教師，在學校氣氛的知覺有顯著差異結果不同。

就最高學歷的部份，楊淑麗(2003)發現國中教師不因最高學歷不同而對學校氣氛的知覺有所差異，此與何淑妃(1996)、李冠儀(2000)、張麗琪(2000)的研究結果相同。

就擔任職務的部份，楊淑麗(2003)研究顯示國中教師不因擔任職務不同，而對學校氣氛的知覺有所差別，此結果與李冠儀(2000)針對花蓮地區國小教師的研究相同，李冠儀進一步指出這可能是因為花蓮地區的國小大都為小型學校，教師通常身兼數職，所以不因職務不同而有所影響。至於在學校規模的部份，由於眾多研究者對規模大小定義不同，因此學校規模所造成教師對學校氣氛知覺的差異情形很難下定論。

五、休閒活動方面

近年來，教師為因應教育政策的實施和課程的革新，一方面負擔的教學工作日益繁重，另一方面則還要處理學生與家長的要求。日復一日的教職工作，除了容易產生職業倦怠感之外，種種的壓力也將使教師無法以最佳的身心狀態來從事教學工作。大多數學者對休閒活動都抱持著正向肯定的想法，尤其是在減輕心理的負擔和增加力量上，休閒活動更是最佳的選擇。因此本研究以休閒活動作為影響退休之際教師生活邊際值的邊際因子之一。

(一)休閒活動的意涵

休閒(Leisure)一詞，源自拉丁文 *Licere*，意即「被允許」(to be permitted)，若從字源分析，休閒是脫離工作或義務，自由選擇自己想要做的事，以達到身體與心靈的鬆弛與復原、生活的消遣，進而增進創造力的活動(蔡培村，1995)。

由於研究取向的不同，國內外學者對休閒活動仍然沒有一致的定義，但有從單一向度來界定休閒的單一觀點論，也有從多向度來界定休閒的複合觀點(王儷儒，2004)。單一觀點論者太單純的把休閒視為一種社會階層的符號，或休閒即自由時間、休閒即活動等等，很難涵蓋所有的休閒意涵，因此有愈來愈多的學者持複合觀點來界定休閒活動。

Kelly(1982)即明確的從時間、活動與經驗三個向度來定義休閒，他指出休閒是在可自由支配的剩餘時間下進行的；休閒活動可以有多樣性的型式，但同樣必須有正向的功能；個人藉由休閒活動可以得到經驗感官上的滿足。休閒活動指個人

在睡眠、三餐、工作時間外的自由時間從事的活動，該活動乃是基於一種自由的意識、自由的選擇、自主決定的行動，並從活動中獲得經驗與資源(張孝銘、高俊雄，2001)。

綜合上述，本研究即以複合式的觀點，認為休閒指個體在一個可自由支配的時間下，從事完全出於自願、爲了自己的活動，並從中得到主觀內在心理的滿足。

(二)休閒活動的相關研究

Lawton 以參與動機或目的做爲分類依據，將休閒活動分爲：1.經驗性的休閒活動：參與該活動的原因只是因爲個人喜歡，並且可以從中獲得內心的滿足、娛樂與放鬆等感受；2.社交性的休閒活動：由於人際互動模式的不同，這種活動又可分爲著重親密關係的親友互動、著重同儕間互相較勁的社交聚會和參與志工活動的社會服務；3.發展性的休閒活動：隨著活動的參與，個體的心智或體能都能獲得具體的成長。從事各種休閒活動的動機和目的，會因爲不同的人生階段或生活變遷而變動(引自陳清惠，2004：15)。

李淑玲(2007)認為不管是哪一類的休閒活動，其對退休者的生理、心理、社會發展及整體生活都有重要的影響，而且也能幫助老年人對老化的事實提供生活調適的機會。因此爲了協助退休者適應退休後的生活，最好在準備退休前 15 年即開始進行各項規劃。

林清山指出日本研究從事正當休閒活動的功能有：1.消除疲勞；2.消除壓力；3.可以改善人際關係或提高品格。國內的學者認為休閒活動可以：1.增進個人身心的健康、延緩老化；2.擴展知識領域，發展個人潛能及創造人生價值；3.增進家庭美滿、消除孤單寂寞；4.促進人際關係與社會和諧，培養互助合作的精神與對社會的歸屬感；5.適應社會變遷、促進經濟發展；6.促進文化發展傳播老人經驗(引自黃定國，1991；蔡培村，1995)。

教師在學校任務及家庭責任之外的可自由支配的閒暇時間，隨心所欲的從事可恢復精神與體力的具有正向意義的活動，該活動不管是靜態亦或是動態，皆能使活動者心理感到快樂與滿足(王儷儒，2004)。

蔡東利(2002)認為資深教師有許多壓力來源，如教師本身因素、學生問題、班級教學、角色職責、工作負荷與期望、教師人際關係等，透過參與正當的休閒活動可以調適壓力。

董國安(2003)認為參與休閒活動可以為學校教師帶來的正面效益有：表現自我才能；增進與別人的友誼；滿足新穎的需求；刺激智慧及美感經驗，除此之外，還能帶來情緒的紓解、心智與體能的增進，進而提升工作效率與生活的滿足感。

孫慶國(2003)認為親子的休閒活動不但可以增進家庭的和樂，也可放鬆壓力、減少父母工作的挫折，更可促進人際間的關係。

王儷儒(2004)以台南縣國小教師為研究對象，發現國小教師的休閒動機會因性別與年齡之不同而有顯著差異，而女性、級任老師、已婚和個人月收入 5 萬以上之國小教師會感受到較大的休閒阻礙。

李淑玲(2007)將老人高齡化過程的心理與社會化觀念分為三類：活動理論、脫離理論、持續理論。李淑玲並且認為持不同理論現象的老人，參與休閒活動的類型會有不同的樣貌。持活動理論者，認為面對老齡化最好的方法就是保持個體在社會中的角色，因此個體參與休閒活動的廣度和頻度較高；持脫離理論者，則對外在社交機會、活動等沒有興趣；持持續理論者，則將自己有興趣的活動延續至老年。因此了解退休之際教師在休閒活動的參與狀態，將有助於瞭解其心理對老化的適應態度。此外，由於與社會的持續互動，也將增進其社會資源的維持與獲得。

第五節 背景變項與心理幸福的相關研究

擁有圓融的人生，過著無缺憾的幸福生活，完成每個階段的發展任務是每個人必需努力的目標。許多西方社會(主要是美國)的研究都顯示：階層越高，越是感到快樂，心理越健康，或心理健康的問題越少。根據此一觀點，貫時性追蹤調查研究者大多支持階層越高越快樂、心理越健康是源於階層越高，有越多的資源(黃毅志，1999；Aneshensel, 1992)。社會的階層是因為稀少而有價值的資源為大眾渴望努力追求，而按所得各項資源的多寡造成高低不等的社會階層。因此低階層者所經歷的是伴隨生活事件而來的不利互動，因此越有機會面臨不快樂；再則面對此一不利的地位，又因為知識、財力、社會資源有限，無法減輕事件帶來的痛苦(黃毅志，1999；賴威岑，2002；Lin&Lai, 1995)。以上階層的分化涉及許多面向，亦即影響幸福感的因素頗多，基於本研究的目的，以下將針對本研究涉及的面向進行探討。

一、性別

女性處於較不利的社會處境之下，如必須承受工作與家庭雙方面的負擔，角色的衝突、角色負荷過重、角色的干擾等都使女性因此有較多的壓力(唐先梅，1999；鄭忍嬌、陳皎眉，1994)。而面對此一壓力時，女性常抱持較為負面的因應方式，有較強的外控信念、不信任感等，因此造成其心理健康情形較差(毛國楠，1995；Mirowsky & Ross, 1983)。因此大部份的研究都指出，女性較男性感到不幸福。

然而也有少數的研究指出，女性在付出較多的同時，也因此獲得較多的支持，所以女性比男性更感到幸福(陸洛，1998)。施建彬(1995)則指出性別與幸福感沒有顯著的相關。

二、年齡

年齡愈輕者煩惱愈多，其主因來自於主觀的經濟狀況，或者因為適逢經歷許多新的角色，如配偶、父母、工作等(黃毅志，1999；Lin&Lai, 1995)。施建彬(1995)的研究也指出以整體生活面的滿意度來看，年齡的增長具有正面的影響效果。然而年齡漸增造成身體機能的好壞，也是影響其心理幸福的重要因素(周玉慧、楊文山、莊義利，1998)。另外，也有研究指出年齡對心理幸福並無顯著差異，甚至呈現 U 型的趨勢，亦即 25~34 歲的教師由於對未來的疑慮，造成對心理幸福不利的影響，之後雖漸入佳境，然而服務滿 20~25 年之後，因為擔心退休生活的調適，疑慮又將再度增加(陸洛，1998；彭駕驛，2001)。

三、婚姻狀況

大部份的研究結果顯示已婚者有較佳的心理幸福，這可能與已婚者的社會整合程度較高，進而能擁有較多的社會支持有關(黃毅志，1999；蔡秀美、周雅容，1995)。另外未婚者或離婚、喪偶者比較有自主性，然而因為遭受較多長期性的壓力或較缺乏生活的目標，因此感到心理較不幸福(羅凱南，2001；Aneshensel, 1992)。已婚者因為有較高的主觀經濟狀況，也會促使其有較佳的心理幸福(黃毅志，1999)。

另外，亦有少數研究指出婚姻狀況對心理幸福並無顯著差異(陸洛，1998)。

四、經濟狀況

大部份的研究結果都顯示個人收入愈高，愈能追求快樂，並擁有較廣的社會網絡、組織的參與和頻繁的人際互動，進而避免不愉快的生活，因此個人收入與心理幸福有正向關係(周玉慧、楊文山、莊義利，1998；黃毅志，1999；House & Landis, 1988)。湯慧娟(2003)認為經濟資源的保障，可以讓老年人有安定感，另一方面金錢方面的自主性亦可提昇其幸福感。

五、教育程度

大部份的研究結果顯示教育程度與心理幸福之間呈現正相關，因為教育程度愈高通常代表較高的收入與資源，此有助於處理生活中的壓力問題(周玉慧、楊文山、莊義利，1998；陸洛，1998)。羅凱南(2001)研究指出，教育程度愈好的老年人，其自我成長和生活的目標，與他人正向的關係都比較好，此亦有助於提升心理幸福。另外，黃毅志(1999)則指出隨著教育年數提高，主觀的經濟狀況與社區活動之參與也會提高，但相對也會降低與鄰里的關係，提高人際相處與生死意義的困擾，因此正反兩面的作用，致使彰顯不出教育年數與心理幸福之間的相關性。

綜合上述文獻可知，影響個人心理幸福感的相關因素頗多，包含性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、教育程度等。而退休之際教師心理是否幸福進一步亦是取決於生活中必須面對的情境，身體健康沒有病痛、家庭關係和樂、自我概念正向積極、學校氣氛有支持性、人際休閒活動參與度高，心理幸福感也會愈高。

第六節 本章小結

McClusky 的邊際理論在國外的引用雖然已經相當廣泛，然而在國內則是一個仍待探討的理論。因此本研究除探討邊際理論之外，並進一步根據理論的概念，發展一套測試該理論的工具。

由於退休之際教師承受了教學方法革新與一綱多本的政策異動，工作的壓力加上年齡漸長必然導致身體的負擔、家庭關係的變動等，造成退休之際教師生活的負擔，根據 McClusky 邊際理論，同時退休之際教師也將擁有應付這些負擔的能量。因此本研究透過 Fessler 教師生涯發展的循環模式與 Stevenson 建構一個計算

生活中的負載、力量及邊際的研究，將影響退休之際教師生活邊際值的相關因素分爲五個層面，即身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛和休閒活動，作爲計算負擔和力量的面向，並藉由邊際理論負載值與力量值的動態觀，瞭解邁入中年危機，承受內外環境的退休之際教師之生活邊際值，希望透過減少耗損與增加力量來提升退休之際教師的剩餘力量，除可以提升心理幸福之外，並可順利進入人生的下一個階段。



第三章 研究方法

本研究目的是編製一套「退休之際教師生活邊際與心理幸福量表」，以供退休之際教師瞭解自我的生活邊際與心理幸福狀況，茲將本研究的研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、變項測量、實施流程、分析方法分別說明如下。

第一節 研究架構與假設

一、研究架構

依據本研究目的、待答問題與相關文獻探討，發展出本研究架構如下圖 3-1-1 所示：

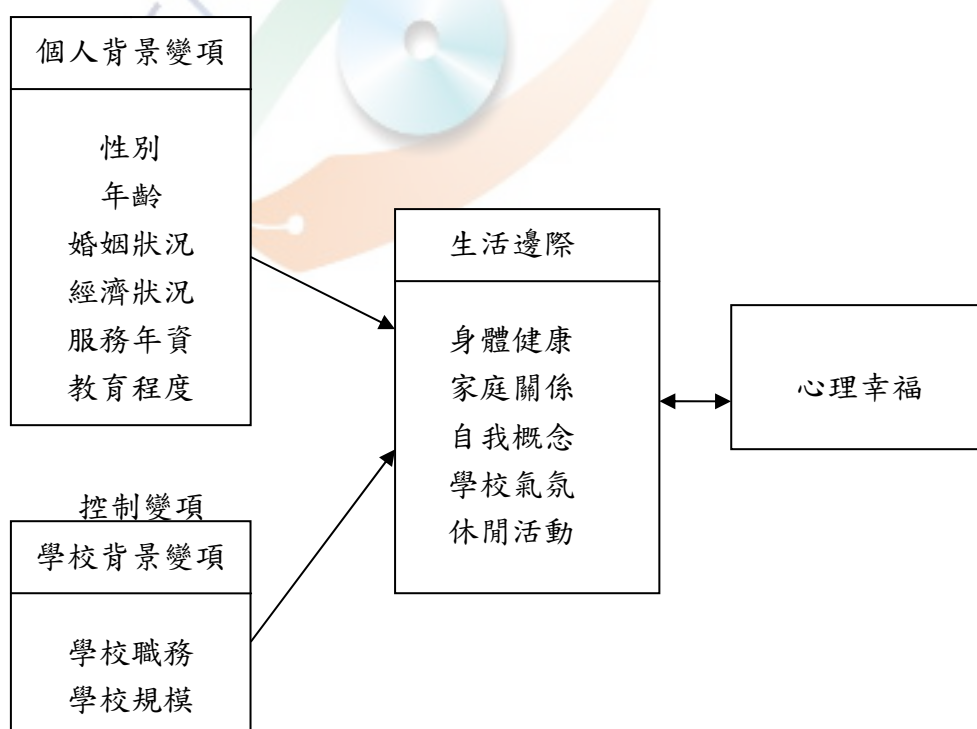


圖 3-1-1 研究架構圖

本研究的變項包括背景變項、生活邊際因子與心理幸福感。個人背景因素包含性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、服務年資與教育程度，學校背景因素包含學校職務與學校規模，學校背景因素作為控制變項，若無需要，也就不對其影響作說明。國內目前研究生活邊際值的文獻很少，因此本研究為一試探性研究，冀望探討退休之際教師生活邊際值與心理幸福及其與生活邊際因子的關連性。有關各變項間的關係，請見以下的研究假設。至於各變項的操作，請參閱變項測量一節。

二、研究假設

根據本研究動機、目的、待答問題、文獻探討的結果及研究架構，提出的研究假設如下：

假設一：1-1 台東縣國中、小退休之際教師的生活邊際總值介於 0.3~0.7 之間。

1-2 台東縣國中、小退休之際教師的心理幸福良好。

假設二：不同背景變項的退休之際教師生活邊際因子有顯著差異。

2-1 不同性別的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

2-2 不同年齡的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

2-3 不同婚姻情形的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

2-4 不同經濟情形的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

2-5 不同服務年資的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

2-6 不同教育程度的退休之際教師，其生活邊際因子有顯著差異。

假設三：不同背景變項的退休之際教師心理幸福有顯著差異。

3-1 不同性別的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

3-2 不同年齡的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

3-3 不同婚姻情形的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

3-4 不同經濟情形的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

3-5 不同服務年資的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

3-6 不同教育程度的退休之際教師，其心理幸福有顯著差異。

假設四：退休之際教師的生活邊際因子與其心理幸福有顯著相關。

假設五：退休之際教師的生活邊際值與其心理幸福有顯著相關。

假設六：退休之際教師的背景變項、各邊際因子對退休之際教師的心理幸福具有解釋力。

假設七：退休之際教師的背景變項會透過生活邊際因子進而影響心理幸福。

第二節 研究對象

本研究係以台東縣國民中小學退休之際教師為研究對象，將台東縣 22 所國中、90 所國小全體退休之際教師共 447 人做為母群體，採用全縣普查的方式進行。

一、量表預試樣本

本研究採立意取樣抽取規模分佈與全縣國中、小規模分佈相當之東海國中、關山國中等十二所學校之全體教師為預試對象，預計回收後之退休之際教師份數累計應達 100 份，並以該十二所學校之非退休之際教師的調查值與退休之際教師的調查值進行對照。然而問卷總回收率不低，但年齡介於 45~65 歲退休之際教師的問卷回收率卻不理想。因此考量人力與實際面，決定放棄進行非退休之際教師的對照研究，並繼續以電話與電子信箱對各校退休之際教師發出問卷，務以回收退休之際教師的有效問卷達 100 份後，進行預試結果的分析，回收之有效預試問卷的分佈情形詳見附表一。

二、正式施測樣本

本研究既以台東縣國民中小學退休之際教師為研究對象進行全縣的普查，因此正式施測的對象即為台東縣未參與預試的國中小退休之際教師 325 位。本研究問卷在寄發之前，皆以電話徵詢該校教導、訓導或輔導主任同意代為轉發，其中有些學校反應該校之退休之際教師已於學期轉換之間正式退休，因此本研究於學

期初所得之母群人數將有些許誤差。因為寄發份數仍多以原所得資料份數寄出，因此未能回收之問卷，亦不能代表其為遺漏之調查值。另則由於研究對象分佈相當零散，且問卷結果之分析牽涉研究對象之知覺感受，因此正式問卷的分佈情形將略而不述。總計研究者共發出 325 份問卷，回收後刪除廢卷及填答不全之有效問卷 243 份，回收率為 76%，可用率為 74%。

三、基本資料分析

本研究之有效樣本除剔除填寫明顯缺漏者外，也將年齡未符合本研究所稱之退休之際教師定義的問卷剔除，共得有效問卷數為 243 份。研究者整理正式施測樣本各背景變項的結果摘要表如 3-2-2 所示，從基本資料的描述分析，可以發現研究樣本在各項基本資料，即性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、服務年資、教育程度的分佈情形，其分佈情形並不平均，究其原因主要是國中小退休之際教師整體樣本上的原始分佈情形本來就不是常態，因此造成本研究樣本分配不平均，但大致上接近台東縣退休之際教師的實際分佈情形。

(一)性別

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，性別有效樣本數為 242 人，其中男性為 97 人，佔樣本總數之 40.1%；女性為 145 人，佔樣本總數之 59.9%。

(二)年齡

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，年齡有效樣本數為 243 人，其中年齡未滿 50 歲有效樣本數 104 人，佔樣本總數之 42.8%；50~55 歲有效樣本數 122 人，佔樣本總數之 50.2%；56 歲以上有效樣本數 17 人，佔樣本總數之 7.0%。

(三)婚姻狀況

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，婚姻狀況有效樣本數為 240 人，其中婚姻狀況為未婚有效樣本數 20 人，佔樣本總數之 8.3%；配偶健在之完整婚姻有效樣本數 205 人，佔樣本總數之 85.4%；離婚或喪偶之不完整婚姻有效樣本數 15 人，佔樣本總數之 6.3%。

(四)經濟狀況

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，經濟狀況有效樣本數為

240 人，其中經濟狀況很好有效樣本數 20 人，佔樣本總數之 8.3%；經濟狀況為普通有效樣本數 214 人，佔樣本總數之 89.2%；經濟狀況不好有效樣本數 6 人，佔樣本總數之 2.5%。

(五)服務年資

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，服務年資有效樣本數為 237 人，其中服務年資未滿 25 年有效樣本數 98 人，佔樣本總數之 41.4%；服務年資滿 25~30 年有效樣本數 79 人，佔樣本總數之 33.3%；服務年資滿 30 年有效樣本數 60 人，佔樣本總數之 25.3%。

(六)教育程度

從表 3-2-1 的結果發現，本研究在回收的有效問卷中，教育程度有效樣本數為 240 人，其中教育程度為大學(專)有效樣本數 141 人，佔樣本總數之 58.8%；教育程度為碩士有效樣本數 99 人，佔樣本總數之 41.3%。

表3-2-1 台東縣國中小退休之際教師基本資料描述分析摘要表

變項	變項水準	總計	
		人數	百分比%
性 別	男性	97	40.1
	女性	145	59.9
	有效樣本合計	242	100.0
年 齡	未滿50歲	104	42.8
	50~55歲	122	50.2
	56~65歲	17	7.0
	有效樣本合計	243	100.0
婚姻狀況	未婚	20	8.3
	完整婚姻	205	85.4
	不完整婚姻	15	6.3
	有效樣本合計	240	100.0
經濟狀況	很好	20	8.3
	普通	214	89.2
	不好	6	2.5
	有效樣本合計	240	100.0
服務年資	未達25年	98	41.4
	滿25~30年	79	33.3
	滿30年	60	25.3
	有效樣本合計	237	100.0
教育程度	大學(專)	141	58.8
	碩士(含四十學分班)	99	41.3
	有效樣本合計	240	100.0

第三節 研究工具

本研究採問卷調查的方式進行，所使用的工具為「國民中小學退休之際教師生活邊際量表」和「心理幸福感量表」。前者內容為包括身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛以及休閒活動五個向度的自編量表；後者則是參採臺灣地區社會變遷基本調查之生活感受問卷(章英華、傅仰止，2002)，以瞭解國中小退休之際教師心理幸福程度。其它的相關說明如下：

一、問卷內容信效度的建構

(一) 認知訪談

為了使問卷內容更能切合退休之際教師的生活邊際情形，瞭解受訪者如何解釋題目及其想法，並藉以偵測受訪者答題時所遭遇到的困難，因此採方便取樣的方式，對 3 位台東縣國中、小退休之際教師進行問卷認知的訪談，進而找出問卷設計的盲點(田芳華，1999)。

(二) 專家效度

生活邊際量表係由研究者整理相關文獻自編而成，並請教學者專家指導(名單如附錄一)，再依學者專家的意見，修正改進(如附錄二)。問卷初稿內容分成五個層面，共有 50 個題目。每個題目後面列有三個選項，第一個為「適用」，第二個為「不適用」，第三個為「修正後適用」，前兩個選項屬於封閉式問卷，第三個選項屬於開放式問卷，提供學者專家針對選項給予專業意見。在問卷之最後列有「綜合意見」欄，亦屬於開放式問卷，可提供學者專家提出對量表整體的建議。此外，附上於施測時將一併進行的心理幸福感受問卷，於 2007 年 1 月中旬寄出，共計有 8 份，同年 1 月下旬回收之問卷亦為 8 份。回收後之問卷採用量化分析的方式處理，以了解各題項之適用、不適用及修正後適用的評定結果。8 位學者專家對於生活邊際量表評定適用性的圈選結果整理如表 3-3-1 所示：

表 3-3-1 專家內容效度

量表題目	適用	不適用	修正後適用
身心健康			
1.我每天有充足的運動量	7	0	1
2.我每天都攝取足夠均衡的營養	7	0	1
3.我會重視自己的身體健康狀況	7	0	1
4.我有充足的睡眠時間	8	0	0
5.我覺得人生是有意義的	6	1	1
6.我經常性的必須服藥	6	0	2
7.我經常性的必須熬夜	6	0	2
8.我的飲食經常不定食不定量	6	0	2
9.我經常感到身體某些部位的疼痛	6	0	2
10.我經常處在焦慮的狀態	7	0	1
家庭關係			
1.我和家人的關係很親近	8	0	0
2.家人間能互相分享資源	6	0	2
3.我有心事會告訴家人	8	0	0
4.與家人在一起的感覺很好	5	0	3
5.家人會一起討論重大的決定	6	0	2
6.照顧家人是我的責任	7	0	1
7.家中的事務由我獨力承擔	7	0	1
8.我覺得家人間存在著不公平的對待	7	0	1
9.我覺得我沒有個人的生活空間	8	0	0
10.我常擔心孩子各方面的表現	6	0	2
自我概念			
1.我滿足於教學的工作	5	0	3
2.我擁有專長可以發揮	5	0	3
3.我是一個成功的老師	7	1	0
4.我覺得學生喜歡我	8	0	0
5.我有信心可以做好教學的工作	7	0	1
6.我覺得教學是一件重要的事	5	1	2
7.我覺得體力無法負荷教學工作	8	0	0
8.我的教學表現不如年輕老師	8	0	0
9.我重視學生在各方面的表現	6	1	1
10.我覺得我管不動學生	7	0	1

表3-3-1 專家內容效度(續)

量表題目	適用	不適用	修正後適用
學校氣氛			
1.我和同仁之間彼此關心	7	0	1
2.我會和同仁一起研究教學上的問題	8	0	0
3.我和同仁相處和諧愉快	7	0	1
4.我會在會議上提出建言	7	0	1
5.我會參加校內的文康活動或聯誼	6	0	2
6.學生的成績常讓我因此必須與人互相競爭	5	0	3
7.學校業務常讓我有所怨言	6	0	2
8.我常有轉換工作環境的念頭	7	0	1
9.我覺得學校的工作分配不均	7	0	1
10.學校成員彼此間漠不關心	7	1	0
人際休閒活動			
1.我有充足的休閒活動	7	0	1
2.休閒活動讓我獲得內心的滿足	8	0	0
3.休閒活動可以讓我消除疲勞或壓力	6	0	2
4.我很容易交到朋友	7	0	1
5.我給人親切而愉快的感覺	6	0	2
6.我沒有時間可以自由支配	7	0	1
7.扮演教師的角色讓我很有壓力	5	1	2
8.我沒有特別的興趣	5	0	3
9.我常感覺孤單寂寞	6	0	2
10.年紀增長讓我逐漸減少休閒活動	8	0	0

資料來源：由研究者自行整理

研究者進一步依照專家學者對於國民中小學教師生活邊際量表中之各項內涵陳述句中的建議，彙集與統整綜合的意見後，將量表中部份題目進行修正，茲將量表中進行修正的部份製成表 3-3-2 所示：

表 3-3-2 國中小教師生活邊際量表修正後題目

量表原題目	修正後的新題目
身體健康	
1.我每天有充足的運動量	我每天有足夠的運動量
2.我每天都攝取足夠均衡的營養	我每天都攝取足夠的均衡營養
3.我會重視自己的身體健康狀況	我的健康狀況良好
4.我有充足的睡眠時間	我有充足的睡眠時間
5.我覺得人生是有意義的	刪除
6.我經常性的必須服藥	我經常必須服藥
7.我經常性的必須熬夜	我經常必須熬夜
8.我的飲食經常不定食不定量	我的三餐經常不定食
9.我經常感到身體某些部位的疼痛	我經常感到身體的某些部位疼痛
10.我經常處在焦慮的狀態	刪除
家庭關係	
1.我和家人的關係很親近	我和家人的關係很親近
2.家人間能互相分享資源	我和家人能互相協助，提供資源
3.我有心事會告訴家人	我有心事會告訴家人
4.與家人在一起的感覺很好	刪除
5.家人會一起討論重大的決定	我和家人會一起決定重要的事情
6.照顧家人是我的責任	照顧家人是我的責任
7.家中的事務由我獨力承擔	家中的事務我有沉重的負擔
8.我覺得家人間存在著不公平的對待	我覺得家人間的相處存在著不公平的對待
9.我覺得我沒有個人的生活空間	我覺得我沒有個人的生活空間
10.我常擔心孩子各方面的表現	我常擔心家人各方面的表現
自我概念	
1.我滿足於教學的工作	我對我的教學工作能力很滿意
2.我擁有專長可以發揮	我可以在教學工作中發揮專長
3.我是一個成功的老師	刪除
4.我覺得學生喜歡我	我覺得學生喜歡我
5.我有信心可以做好教學的工作	我有信心可以做好教學的工作
6.我覺得教學是一件重要的事	我覺得教學是一件沉重的工作
7.我覺得體力無法負荷教學工作	我覺得體力無法負荷教學工作
8.我的教學表現不如年輕老師	我的教學表現不如年輕老師
9.我重視學生在各方面的表現	學生各方面的表現是我的壓力來源之一
10.我覺得我管不動學生	我在管理學生方面有無力感

表 3-3-2 國中小教師生活邊際量表修正後題目(續)

量表原題目	修正後的新題目
學校氣氛	
1.我和同仁之間彼此關心	我和同仁們彼此關心
2.我會和同仁一起研究教學上的問題	我和同仁們一起研究教學上的問題
3.我和同仁相處和諧愉快	我和同仁們相處和諧愉快
4.我會在會議上提出建言	學校會議的氣氛很安全，讓我可以暢所欲言
5.我會參加校內的文康活動或聯誼	我會參加校內的文康活動或聯誼
6.學生的成績常讓我因此必須與人互相競爭	學校內有互相比較學生成績的風氣
7.學校業務常讓我有所怨言	學校分配給我的業務常讓我有所怨言
8.我常有轉換工作環境的念頭	我常有轉換工作環境的念頭
9.我覺得學校的工作分配不均	我覺得學校的工作分配不均
10.學校成員彼此間漠不關心	學校成員彼此間漠不關心
人際休閒活動	
1.我有充足的休閒活動	我有規律的休閒習慣
2.休閒活動讓我獲得內心的滿足	休閒活動讓我獲得內心的滿足
3.休閒活動可以讓我消除疲勞或壓力	休閒活動讓我消除壓力
4.我很容易交到朋友	刪除
5.我給人親切而愉快的感覺	休閒活動讓我維持體力
6.我沒有時間可以自由支配	我經常找不出時間進行休閒活動
7.扮演教師的角色讓我很有壓力	刪除
8.我沒有特別的興趣	我沒有喜歡的休閒活動
9.我常感覺孤單寂寞	我經常感到孤單寂寞
10.年紀增長讓我逐漸減少休閒活動	年紀增長讓我逐漸減少休閒活動

資料來源：由研究者自行整理

根據上表作為增訂或修減題項之依據，以此發展出包含「國中小退休之際教師生活邊際量表」預試問卷 (如附錄三)，其中包含五個分量表，各分量表以力量題與負載題呈現，共計 44 個題項；此外，參採臺灣地區社會變遷基本調查生活感受問卷 21 個題項為心理幸福量表，一同進行預試。

二、問卷預試

本研究預試問卷完成後，於 97 年 2 月底~3 月初進行預試，採立意取樣抽取規模分佈與全縣國中、小規模分佈相當之東海國中、關山國中等十二所學校之全體教師進行普查。剔除年齡未符合退休之際教師及有明顯缺漏之問卷，待回收退休之際教師的問卷達 100 份後，進行預試結果的分析。

(一)刪題標準

研究者將回收之有效問卷輸入電腦，以 SPSS For Windows 15.0 套裝軟體進行問卷的「項目分析」與「因素分析」作為修改題目的準則。研究者採取的刪題標準如下：

1. 首先分別將各分量表進行分割點為 27% 高低分組的平均數差異比較，取其決斷值達(critical ration，即 CR 值)達.01 顯著水準者，平均數差異值愈大表示題目的鑑別度愈佳，根據獨立樣本 t 考驗求得的 t 值可為決斷值，t 值愈高表示題目的鑑別度愈高，刪除該值小於 3.00 者。
2. 以「相關分析法」計算每一題目與所屬分量表總分的積差相關，相關愈高表示題目與整體量表的同質性愈高，一般要求在.40 以上，且達統計的顯著水準(吳明隆，2007)。
3. 刪除剔除該題後，內部一致性 α 係數反而提高的題目。
4. 針對各分量表進行主成份因素分析，根據共同性萃取值的大小，以瞭解題項所欲測量共同特質的高低。共同性值可說是共同因素對於各題項的解釋變異量，當該值低於.20，此時因素負荷量小於.45，表示題項與共同因素的關係不密切，可考慮刪除；若該值愈大，表示所測得之共同因素與該題項的關係愈密切。由於本研究之各分量表皆設定為一個因素，因此將萃取值較低的題目刪除，並務使各分量表之單一解釋變異量接近 50%。

(二)題項分析結果

第一部份：生活邊際各分量表題項分析的結果如下：

表 3-3-3 國中小退休之教師**身體健康力量**分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我每天有足夠的運動量	9.87***	.73 ***	.542	.670	.450	留
2.我每天都攝取足夠的均衡營養	6.60***	.66 ***	.516	.708	.502	留
3.我的健康狀況良好	6.95***	.62***	.544	.675	.455	留
4.我有充足的睡眠時間	7.55***	.68***	.528	.669	.447	留

*** $P < .001$

身體健康力量分量表 α 值=.603

身體健康力量分量表解釋變異量 46.35%

表 3-3-4 國中小退休之教師**身體健康負載**分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我經常必須服藥	8.30***	.64***	.584	.507	.257	刪
2.我經常必須熬夜	7.42***	.66***	.462	.712	.507	留
3.我的三餐經常不定食	5.57***	.58***	.510	.648	.420	留
4.我經常感到身體的某些部位疼痛	7.72***	.73***	.377	.765	.585	留

*** $P < .001$

身體健康負載分量表 α 值=.558

身體健康負載分量表解釋變異量 44.22%

刪題後身體健康負載分量表 α 值=.584

刪題後身體健康負載分量表解釋變異量 54.74%

表 3-3-5 國中小退休之教師**家庭關係力量**分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我和家人的關係很親近	10.56***	.75***	.816	.79	.63	留
2.我和家人能互相協助，提供資源	12.77***	.82***	.776	.87	.75	留
3.我有心事會告訴家人	11.90***	.84***	.817	.78	.62	留
4.我和家人會一起決定重要的事情	17.07***	.87***	.743	.85	.73	留

*** $P < .001$

家庭關係力量分量表 α 值=.832

家庭關係力量分量表解釋變異量 68.69%

表 3-3-6 國中小退休之際教師家庭關係負載分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.照顧家人是我的責任	1.16	.15	.655	-.22	.05	刪
2.家中的事務我有沉重的負擔	11.02***	.75***	.409	.70	.49	留
3.我覺得家人間的相處存在著不公平的對待	4.91***	.60***	.491	.79	.62	留
4.我覺得我沒有個人的生活空間	4.09***	.65***	.467	.71	.51	留
5.我常擔心家人各方面的表現	8.61***	.71***	.449	.58	.34	留

*** $P < .001$ 家庭關係負載分量表 α 值=.567

家庭關係負載分量表解釋變異量 40.66%

刪題後家庭關係負載分量表 α 值=.655

刪題後家庭關係負載分量表解釋變異量 50.20%

表 3-3-7 國中小退休之際教師自我概念力量分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我對我的教學工作能力很滿意	6.28***	.85***	.693	.86	.74	留
2.我可以在教學工作中發揮專長	6.06***	.87***	.686	.87	.76	留
3.我覺得學生喜歡我	6.69***	.62***	.839	.58	.34	刪
4.我有信心可以做好教學的工作	4.94***	.79***	.733	.82	.67	留

*** $P < .001$ 自我概念力量分量表 α 值=.796

自我概念力量分量表解釋變異量 63.03%

刪題後自我概念力量分量表 α 值=.839

刪題後自我概念力量分量表解釋變異量 76.06%

表 3-3-8 國中小退休之際教師自我概念負載分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我覺得教學是一件沉重的工作	7.88***	.63***	.820	.57	.32	刪
2.我覺得體力無法負荷教學工作	8.11***	.79***	.738	.81	.66	留
3.我的教學表現不如年輕老師	9.13***	.77***	.743	.80	.65	留
4.學生各方面的表現是我的壓力來源之一	8.83***	.73***	.776	.71	.51	留
5.我在管理學生方面有無力感	10.43***	.81***	.726	.84	.70	留

*** $P < .001$ 自我概念負載分量表 α 值=.800

自我概念負載分量表解釋變異量 57.44%

刪題後自我概念負載分量表 α 值=.820

刪題後自我概念負載分量表解釋變異量 65.81%

表 3-3-9 國中小退休之教師學校氣氛力量分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我和同仁們彼此關心	7.00***	.77***	.814	.83	.69	留
2.我和同仁們一起研究教學上的問題	7.71***	.79***	.805	.82	.67	留
3.我和同仁們相處和諧愉快	6.28***	.76***	.816	.82	.68	留
4.學校會議的氣氛很安全，讓我可以暢所欲言	11.39***	.82***	.824	.75	.56	留
5.我會參加校內的文康活動或聯誼	9.39***	.82***	.802	.77	.60	留

*** $P < .001$ 學校氣氛力量分量表 α 值=.844

學校氣氛力量分量表解釋變異量 64.50%

表 3-3-10 國中小退休之教師學校氣氛負載分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.學校內有互相比較學生成績的風氣	5.56***	.56***	.822	.42	.18	刪
2.學校分配給我的業務常讓我有所怨言	9.71***	.74***	.708	.77	.59	留
3.我常有轉換工作環境的念頭	6.30***	.71***	.723	.73	.54	留
4.我覺得學校的工作分配不均	11.23***	.83***	.661	.87	.76	留
5.學校成員彼此間漠不關心	9.47***	.78***	.687	.80	.65	留

*** $P < .001$ 學校氣氛負載分量表 α 值=.766

學校氣氛負載分量表解釋變異量 54.74%

刪題後學校氣氛負載分量表 α 值=.822

刪題後學校氣氛負載分量表解釋變異量 65.38%

表 3-3-11 國中小退休之教師休閒活動力量分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我有規律的休閒習慣	9.16***	.84***	.916	.80	.65	刪
2.休閒活動讓我獲得內心的滿足	7.53***	.92***	.837	.93	.87	留
3.休閒活動讓我消除壓力	8.80***	.87***	.867	.89	.79	留
4.休閒活動讓我維持體力	12.66***	.89***	.857	.89	.80	留

*** $P < .001$ 休閒活動力量分量表 α 值=.898

休閒活動力量分量表解釋變異量 78.32%

刪題後休閒活動力量分量表 α 值=.916

刪題後休閒活動力量分量表解釋變異量 85.73%

表 3-3-12 國中小退休之際教師休閒活動負載分量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.我經常找不出時間進行休閒活動	7.92***	.74***	.749	.72	.52	留
2.我沒有喜歡的休閒活動	8.29***	.77***	.703	.79	.63	留
3.我經常感到孤單寂寞	6.45***	.69***	.756	.70	.49	留
4.年紀增長讓我逐漸減少休閒活動	12.02***	.86***	.638	.86	.74	留

*** $P < .001$

休閒活動負載分量表 α 值=.770

休閒活動負載分量表解釋變異量 59.68%

綜合上述，此國中小退休之際教師生活邊際量表的 44 題題項，經「項目分析」、「因素分析」統計方法的審慎篩選後，選出具有良好信效度的正式量表題目，分為身體健康力量題 4 題、身體健康負載題 3 題；家庭關係力量題 4 題、家庭關係負載題 4 題；自我概念力量題 3 題、自我概念負載題 4 題；學校氣氛力量題 5 題、學校氣氛負載題 4 題；休閒活動力量題 3 題、休閒活動負載題 4 題，共計五個層面，38 個題項。

第二部份：.心理幸福量表各題項分析的結果如下：

表 3-3-13 國中小退休之際教師心理幸福量表之項目與因素分析摘要表

題號	決斷值	與總分 相關係數	刪該題後 α 值	因素 負荷量	共同性	刪留
1.原來不煩惱的事，開始令我煩惱	4.75***	.43***	.904	.415	.172	刪
2.不想吃東西，胃口不好	5.21***	.49***	.902	.491	.241	刪
3.覺得心煩，親戚朋友幫忙也沒有用	6.04***	.61***	.899	.618	.382	刪
4.覺得自己和別人一樣強	4.21***	.46***	.906	.411	.169	刪
5.不能集中精力做要做的事	6.39***	.64***	.899	.653	.427	留
6.自己感到洩氣	7.33***	.61***	.899	.614	.377	刪
7.覺得做什麼事都很吃力	9.71***	.66***	.898	.680	.462	留
8.對前途抱有希望	5.78***	.54***	.904	.490	.240	刪
9.覺得自己的人生經歷是場失敗	6.90***	.62***	.899	.637	.406	留
10.感到害怕	8.94***	.59***	.900	.603	.363	刪
11.睡不好覺	5.65***	.39***	.905	.358	.128	刪
12.感到很幸福	9.03***	.65***	.899	.634	.402	留
13.好像比以前少說話	5.41***	.54***	.901	.563	.317	刪
14.感到孤獨	6.84***	.66***	.898	.674	.454	留
15.感到別人對我不友好	4.34***	.48***	.903	.497	.247	刪
16.覺得生活有意義	8.77***	.66**	.898	.649	.422	留
17.隔一段時間就會哭一場	4.76***	.55***	.901	.585	.342	刪
18.感到悲傷	7.02***	.73***	.896	.749	.562	留
19.覺得別人不喜歡我	5.80***	.67***	.898	.703	.494	留
20.做任何事情都不起勁	8.54***	.78***	.895	.803	.645	留
21.覺得不能信任別人	6.56***	.71***	.896	.746	.556	留

*** $P < .001$

心理幸福量表 α 值=.904

心理幸福量表解釋變異量 37.18%

刪題後心理幸福量表 α 值=.889

刪題後心理幸福量表解釋變異量 51.19%

綜合上述，此國中小退休之際教師心理幸福量表的 21 題題項，經「項目分析」、「因素分析」統計方法的審慎篩選後，選出具有良好信效度的正式量表題目，共計 10 題。

第四節 變項測量

一、個人背景變項

- (一)性別：分男、女二類，以男性為 1，女性為 0，迴歸分析時作為類別變項。
- (二)年齡：由受試者自填，平均數分析時分為未滿 50 歲、50~55 歲、56 歲以上等三類；迴歸分析時作為連續變項。
- (三)婚姻狀況：分為三類，分別為未婚、完整婚姻與不完整婚姻。未婚指尚未結婚，完整婚姻指結婚且配偶健在，不完整婚姻指結婚後離婚或喪偶；迴歸分析時作為類別變項，以未婚為參照組。
- (四)經濟狀況：分為三類，分別為很好、普通、不好；迴歸分析時作為類別變項，以普通作為參照組。
- (五)服務年資：由受試者自填其服務年資，平均數分析時分為未達 25 年、滿 25~30 年、滿 30 年等三類；迴歸分析時作為連續變項。
- (六)教育程度：由受試者自行勾選，分為大專(學)、碩士(含四十學分班)；迴歸分析時作為類別變項，以大專(學)為參照組。

二、學校背景變項

- (一)學校職務：分為五類，分別為校長、主任、組長、導師、專任教師(科任教師)，迴歸分析時作為類別變項，以主任為參照組。
- (二)學校規模：由填答教師填寫該校班級數，屬連續變項。

三、生活邊際因子

本研究將影響生活邊際值的生活邊際因子分為五項：(一)身體健康；(二)家庭關係；(三)自我概念；(四)學校氣氛；(五)休閒活動。因此教師生活邊際量表共分為五個分量表，各分量表再分為力量與負載子量表。問答選項為：非常符合、符合、沒意見、不符合、非常不符合，回答「非常符合」給 5 分，回答「符合」給 4

分，回答「沒意見」給 3 分，回答「不符合」給 2 分，回答「非常不符合」給 1 分。最後以公式： $1-(\text{負載題平均值}/\text{力量題平均值})$ 作為計算生活邊際值的原則。

四、生活邊際值

生活邊際值指的是生活中各生活邊際因子造成的負擔除以力量的函數值，此生活邊際值將隨著上述各生活邊際因子的發展產生變動。生活邊際值位於.30~.70 之間，表示受試者愈有能力處理生涯轉換之際的危機；大於.70 則為生活負擔太少，沒有發揮潛力；小於.30 則為負擔太大，生活在很難容忍的壓力之下。依據本研究之生活邊際因子，可分為身體健康邊際值、家庭關係邊際值、自我概念邊際值、學校氣氛邊際值、休閒活動邊際值與整體生活邊際值。

五、心理幸福感

以過去一週的時間裏，受試者是否有的感受作為測量幸福感受的依據。本問卷採用臺灣地區社會變遷基本調查生活感受問卷進行預試，經刪題後共計保留題項 10 題，第 4、6 題為正向題，其餘為反向題。問答選項為經常有、有時候有、偶而有、都沒有，回答「經常有」給 1 分，「有時候有」給 2 分，「偶而有」給 3 分，「都沒有」給 4 分。得分愈高，表示退休之際教師心理愈幸福，反之，表示心理愈不幸福。

第五節 研究實施流程

本研究的研究流程，以 3-5-1 流程圖的方式呈現。

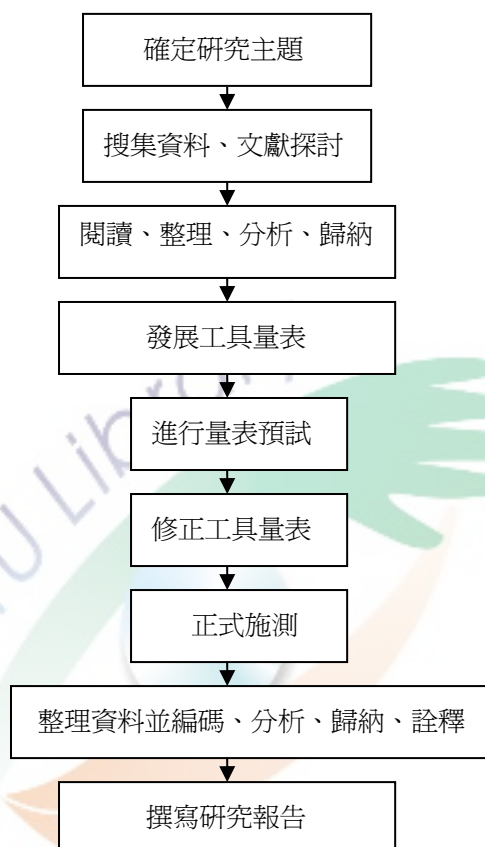


圖 3-5-1 研究流程圖

第六節 資料分析

各項資料回收之後先行整理，然後剔除作答不完全及不符合本研究對象的廢卷，再將有效問卷的資料輸入電腦作統計分析。在本研究架構與邊際理論的基礎之下，以套裝軟體 SPSS12.0 進行資料的分析。雖然對台東縣國中小退休之職教師

進行普查，樣本即為母群體，計算 P 值做推論統計的意義何在，仍有待釐清，不過，若該變項 P 值未達顯著，通常 β 值也都不大，也就不具有實質意義，就不需對該變項的影響多做說明。因此，P 值仍具有參考價值，本研究仍依慣例，列出 P 值以供參考(黃毅志，2003)。所進行的統計方法分析說明如下。

- 一、描述統計：分析受試者個人基本資料的分布情形，並比較各變項的平均數以了解受試者生活邊際情形與心理幸福的現況。
- 二、單因子變異數分析與 t 考驗：分析不同背景變項的受試者在生活邊際情形與心理幸福整體層面及各層面的差異情形。
- 三、相關分析：以 Pearson「積差相關法」探討生活邊際因子及生活邊際值與心理幸福的關連性。
- 四、多元迴歸：採取強迫進入法進行多元迴歸之分析，以瞭解退休之際教師的背景變項與生活邊際因子對心理幸福的解釋力。

第四章 研究結果的分析與討論

本研究係根據問卷調查所得之資料，進行統計分析，以瞭解台東縣國中、小退休之際教師生活邊際值、心理幸福及其與生活邊際因子的關係。本章將研究結果分成七節，第一節為台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福之現況分析；第二節為不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師在生活邊際因子的差異分析；第三節為不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師在心理幸福的差異分析；第四節為台東縣國中小退休之際教師生活邊際因子與心理幸福的相關分析；第五節為台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關分析；第六節為背景變項、生活邊際因子對台東縣國中小退休之際教師心理幸福的迴歸分析；第七節為總結本章之主要研究發現，茲分別說明如后。

第一節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福之現況分析

退休之際教師生活邊際量表共分為五個分量表，即身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛和休閒活動，每一分量表逐題分別以力量題與負載題呈現，每題填答範圍為 5 至 1 分。以平均值中點 3 分，來探討台東縣國中小退休之際教師在各層面的力量與負載情形。至於各分層面與整體層面的生活邊際值，根據 Stevenson 指出，若是介於.30~.70 之間則為有處理生活事務的能力；大於.70 則為生活負載太少，沒有發揮潛力；小於.30 則為負載太大，生活在很難容忍的壓力之下。另外，心理幸福量表的題項填答範圍為 4 至 1 分，以平均值中點 2.5 分，來探討台東縣退休之際教師的心理幸福情形。

一、身體健康層面

台東縣國中小退休之教師身體健康層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-1 所列。由表 4-1-1 顯示，台東縣退休之教師在身體健康層面的力量題平均值 3.46 分高於中間值(3 分)；負載題平均值 2.30 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在身體健康層面的力量高於負載。再從身體健康層面的邊際值為 0.27 分，未符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在身體健康層面的負擔太高而力量不足。

表4-1-1 退休之教師身體健康力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
身體健康力量題平均	243	1.75	5.00	3.46	.71
身體健康負載題平均	243	1.00	4.33	2.30	.65
身體健康生活邊際值	243	-1.17	0.80	0.27	.34

二、家庭關係層面

台東縣國中小退休之教師家庭關係層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-2 所列。由表 4-1-2 顯示，台東縣退休之教師在家庭關係層面的力量平均值 4.13 分高於中間值(3 分)；負載平均值 2.50 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在家庭關係層面的力量高於負載。再從家庭關係層面的邊際值為 0.36 分，符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在家庭關係層面的力量來源足以應付負擔。

表4-1-2 退休之教師家庭關係力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
家庭關係力量題平均	243	2.00	5.00	4.13	.67
家庭關係負載題平均	243	1.00	4.75	2.50	.71
家庭關係生活邊際值	243	-1.00	0.80	0.36	.26

三、自我概念層面

台東縣國中小退休之教師自我概念層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-3 所列。由表 4-1-3 顯示，台東縣退休之教師在自我概念層面的力量平均值 3.93 分高於中間值(3 分)；負載平均值 2.50 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在自我概念層面的力量高於負載。再從自我概念層面的邊際值為 0.33 分，符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在自我概念層面的力量來源足以應付負擔。

表4-1-3 退休之教師自我概念力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
自我概念力量題平均	243	2.00	5.00	3.93	.55
自我概念負載題平均	243	1.00	5.00	2.50	.75
自我概念生活邊際值	243	-0.50	0.80	0.33	.25

四、學校氣氛層面

台東縣國中小退休之教師學校氣氛層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-4 所列。由表 4-1-4 顯示，台東縣退休之教師在學校氣氛層面的力量值 3.78 分高於中間值(3 分)；負載值 2.30 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在學校氣氛層面的力量高於負載。再從學校氣氛層面的邊際值為 0.36 分，符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在學校氣氛層面的力量來源足以應付負擔。

表4-1-4 退休之教師學校氣氛力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
學校氣氛力量題平均	243	2.20	5.00	3.78	.55
學校氣氛負載題平均	243	1.00	4.50	2.30	.58
學校氣氛生活邊際值	243	-0.70	0.80	0.36	.23

五、休閒活動層面

台東縣國中小退休之教師休閒活動層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-5 所列。由表 4-1-5 顯示，台東縣退休之教師在休閒活動層面的力量值 4.10 分高於中間值(3 分)；負載值 2.23 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在休閒活動層面的力量高於負載。再從休閒活動層面的邊際值為 0.42 分，符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在休閒活動層面的力量來源足以應付負擔。

表4-1-5 退休之教師休閒活動力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
休閒活動力量題平均	243	2.00	5.00	4.10	.62
休閒活動負載題平均	243	1.00	4.75	2.23	.66
休閒活動生活邊際值	243	-0.50	0.80	0.42	.22

六、整體生活層面

台東縣國中小退休之教師整體生活層面力量題平均數、負載題平均數與邊際值的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-6 所列。由表 4-1-6 顯示，台東縣退休之教師在整體生活層面的力量值 3.86 分高於中間值(3 分)；負載值 2.37 分低於中間值(3 分)，顯示台東縣退休之教師在整體生活層面的力量高於負載。再從整體生活層面的邊際值為 0.36 分，符合 Stevenson 所稱之可處理生活事務能力的標準值 0.3~0.7 之間(Lagana, 2007)，顯示台東縣退休之教師在整體生活層面的力量來源足以應付生活中的負擔。

表4-1-6 退休之教師整體生活力量負載及邊際值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
整體生活力量題平均	243	2.53	5.00	3.86	.43
整體生活負載題平均	243	1.00	4.68	2.37	.49
整體生活生活邊際值	243	-0.23	0.79	0.36	.17

七、心理幸福

台東縣國中小退休之教師心理幸福的最大值、最小值、平均數與標準差摘要表如 4-1-7 所列。由表 4-1-7 顯示，台東縣退休之教師在心理幸福總分的平均值 3.27 分高於中間值(2.5 分)，可以顯示台東縣退休之教師心理幸福偏高。

表4-1-7 退休之教師心理幸福題平均值平均數分析摘要表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
心理幸福題平均值	243	1.30	4.00	3.27	.47

八、本節小結

研究者依上述研究結果，對退休之教師的身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動、整體生活層面與心理幸福的現況加以討論。

(一)身體健康的現況

研究結果發現，台東縣國中小退休之教師在身體健康層面的力量值雖高於負載值，然其在處理身體健康生活事務的能力卻未符合標準值，此一結果顯示出台東縣退休之教師在飲食、生活作習與運動等有關身體健康的生活，仍然必須透過力量增加與減少耗損，以使其擁有符合處理身體健康事務的能力。

(二)家庭關係的現況

研究結果發現，台東縣退休之教師在家庭關係層面的力量值偏高，與負載值計算後的家庭關係邊際值亦符合能處理該層面生活事務的能力。值得注意的是，台東縣退休之教師雖在家庭關係的經營上獲得極高的力量值，然其負載亦達中間值，這個結果可能與退休之教師正值家庭關係轉變與照護責任沉重的階段有關。

(三)自我概念的現況

研究結果發現，台東縣退休之際教師在自我概念層面的力量值高於負載值，且自我概念邊際值亦符合能處理該層面生活事務的能力。然而台東縣退休之際教師在教學等自我概念的自我評價負載亦達中間值，此結果可能與退休之際教師面對教育環境的改變，反應出對自我教學工作能力的憂慮有關。

(四)學校氣氛的現況

研究結果發現，台東縣退休之際教師在學校氣氛層面的力量值高於負載值，且學校氣氛邊際值亦符合能處理該層面生活事務的能力。此一結果可能與退休之際教師較熟悉學校的環境，相對的適應力較強，面對校長與教師之間造成的學校氣氛，也就能夠泰然應對。

(五)休閒活動的現況

研究結果發現，台東縣退休之際教師在休閒活動層面的力量值高於負載值，且休閒活動邊際值亦符合能處理該層面生活事務的能力。此一研究結果顯示台東縣退休之際教師透過休閒活動的參與，不但可以調適壓力，也可以與社會在互動中獲得較多的資源。

(七)整體生活的現況

研究結果發現，台東縣退休之際教師在整體生活層面的力量值高於負載值，且整體生活邊際值亦符合能處理該層面生活事務的能力。此一結果使研究假設 1-1 獲得成立。然而值得注意的是，由表 4-1-6 顯示整體生活邊際值的數據 0.36 來看，台東縣退休之際教師的剩餘力量並不高，且從最小值的數據來看，表示也有退休之際教師生活在負載太多而力量不足的壓力之下，這個結果可以反應何以退休之際教師只要符合退休資格即欲申請退休的動機，因此退休之際教師須時時自我省視瞭解自己生活的負載情形。

(八)心理幸福的現況

研究結果發現，台東縣退休之際教師感到心理幸福，此一結果與巫惠貞、巫有鎰(2001)的研究結果相同，亦使得研究假設 1-2 獲得成立。究其原因可能與台東縣教師工作仍屬於社會階層地位較高的工作，因此所擁有的知識、財力與社會資源相對的較能提升退休之際教師的心理幸福。

第二節 不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師在生活邊際因子的差異分析

本節主要以獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析來探討不同性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、服務年資、教育程度的退休之際教師在身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動分層面與整體層面的差異情形。本文所稱之生活邊際各層面乃指生活邊際因子而言。

一、不同性別退休之際教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同性別退休之際教師在生活邊際各層面的力量、負載上之差異比較如表 4-2-1 所列。從表 4-2-1 可以發現，不同性別台東縣退休之際教師在身體健康力量、自我概念力量、自我概念負載與整體生活力量四個層面上均有顯著差異存在，此研究結果使得本研究假設 2-1 獲得部份支持。由平均數來看，在身體健康力量方面，男性退休之際教師($M=14.58$)顯著高於女性退休之際教師($M=13.35$)；在自我概念力量方面，男性退休之際教師($M=12.07$)顯著高於女性退休之際教師($M=11.63$)；在自我概念負載方面，女性退休之際教師($M=10.37$)顯著高於男性退休之際教師($M=9.58$)；在整體生活力量方面，男性退休之際教師($M=74.79$)顯著高於女性退休之際教師($M=72.46$)。

表 4-2-1 不同性別退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

檢定變項	性別	個數	平均數	標準差	t 值	Eta
身體健康力量	男性	97	14.58	2.66	3.324**	.210**
	女性	145	13.35	2.91		
身體健康負載	男性	97	6.91	2.18	-0.052	.003
	女性	145	6.93	1.83		
家庭關係力量	男性	97	16.46	2.79	-0.307	.020
	女性	145	16.57	2.62		
家庭關係負載	男性	97	10.21	2.84	0.893	.058
	女性	145	9.88	2.85		
自我概念力量	男性	97	12.07	1.56	2.042*	.128*
	女性	145	11.63	1.73		
自我概念負載	男性	97	9.58	2.68	-2.096*	.130*
	女性	145	10.37	3.14		
學校氣氛力量	男性	97	19.18	2.81	1.334	.086
	女性	145	18.70	2.71		
學校氣氛負載	男性	97	9.11	2.38	-0.549	.035
	女性	145	9.28	2.32		
休閒活動力量	男性	97	12.48	1.45	1.267	.076
	女性	145	12.19	2.12		
休閒活動負載	男性	97	9.05	2.83	0.464	.030
	女性	145	8.88	2.53		
整體生活力量	男性	97	74.79	7.35	2.182*	.139*
	女性	145	72.46	8.63		
整體生活負載	男性	97	44.88	9.67	-0.390	.025
	女性	145	45.36	9.14		

*P<.05 **P<.01

二、不同年齡退休之際教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同年齡退休之際教師在生活邊際各層面的力量、負載之平均數比較摘要如表 4-2-2 所列。從表 4-2-2 可以發現，不同年齡台東縣退休之際教師在身體健康力量、身體健康負載二個層面上 F 值達顯著差異，此研究結果使得本研究假設 2-2 獲得部份支持。進一步進行「Scheffe」事後比較法得知，在身體健康力量方面，50~55 歲退休之際教師顯著高於未滿 50 歲退休之際教師，56~65 歲退休之際教師亦顯著高於未滿 50 歲退休之際教師；在身體健康負載方面，未滿 50 歲退休之際教師顯著高於 50~55 歲退休之際教師。

表 4-2-2 不同年齡退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

檢定變項	年齡	個數	平均數	標準差	F檢定	事後比較法
身體健康力量	未滿50歲	104	13.00	3.07	9.00***	50~55歲>未滿50歲 56~65歲>未滿50歲
	50~55歲	122	14.39	2.55		
	56~65歲	17	15.17	2.42		
	Total	243	13.85	2.87		
身體健康負載	未滿50歲	104	7.29	1.88	3.44*	未滿50歲>50~55歲
	50~55歲	122	6.61	1.98		
	56~65歲	17	6.82	2.21		
	Total	243	6.92	1.97		
家庭關係力量	未滿50歲	104	16.78	2.65	.75	
	50~55歲	122	16.35	2.67		
	56~65歲	17	16.41	3.12		
	Total	243	16.54	2.69		
家庭關係負載	未滿50歲	104	10.24	2.73	.91	
	50~55歲	122	9.77	3.00		
	56~65歲	17	10.41	2.20		
	Total	243	10.02	2.84		
自我概念力量	未滿50歲	104	11.66	1.84	.92	
	50~55歲	122	11.88	1.59		
	56~65歲	17	12.17	1.01		
	Total	243	11.81	1.67		
自我概念負載	未滿50歲	104	9.73	2.90	.98	
	50~55歲	122	10.29	3.08		
	56~65歲	17	10.05	3.11		
	Total	243	10.03	3.01		
學校氣氛力量	未滿50歲	104	18.70	2.51	.69	
	50~55歲	122	18.99	2.81		
	56~65歲	17	19.47	3.67		
	Total	243	18.90	2.75		
學校氣氛負載	未滿50歲	104	9.39	2.20	.59	
	50~55歲	122	9.09	2.45		
	56~65歲	17	8.94	2.41		
	Total	243	9.20	2.34		
休閒活動力量	未滿50歲	104	12.27	1.98	.20	
	50~55歲	122	12.29	1.87		
	56~65歲	17	12.58	1.17		
	Total	243	12.30	1.88		
休閒活動負載	未滿50歲	104	8.95	2.39	.17	
	50~55歲	122	9.00	2.84		
	56~65歲	17	8.58	2.89		
	Total	243	8.95	2.65		
整體生活力量	未滿50歲	104	72.44	8.18	1.70	
	50~55歲	122	73.91	8.24		
	56~65歲	17	75.82	7.64		
	Total	243	73.41	8.20		
整體生活負載	未滿50歲	104	45.61	8.20	.23	
	50~55歲	122	44.77	10.32		
	56~65歲	17	44.82	8.84		
	Total	243	45.13	9.34		

註：*P<.05 ***P<.001

三、不同婚姻狀況退休之際教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同婚姻狀況退休之際教師在生活邊際各層面的力量、負載之平均數比較摘要如表 4-2-3 所列。從表 4-2-3 可以發現，不同婚姻狀況台東縣退休之際教師在家庭關係力量層面上 F 值達顯著水準，此研究結果使得本研究假設 2-3 獲得部份支持。但經採用「Scheffe」事後比較法後，沒有出現成對組的平均數差異達到顯著，由於該法是各種事後比較方法中最嚴格的方法，此時改用以 HSD 法作為事後比較法，以便和整體考驗 F 值的顯著性相呼應。採用 HSD 事後比較法發現，完整婚姻狀況退休之際教師在家庭關係的力量上顯著高於不完整婚姻狀況退休之際教師。



表 4-2-3 不同婚姻狀況退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

檢定變項	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	F檢定	事後比較法
身體健康力量	未婚	20	14.10	2.65	.11	
	完整婚姻	205	13.83	2.94		
	不完整婚姻	15	14.06	2.05		
	Total	240	13.87	2.86		
身體健康負載	未婚	20	6.05	1.43	2.33	
	完整婚姻	205	6.92	1.96		
	不完整婚姻	15	7.33	2.02		
	Total	240	6.87	1.93		
家庭關係力量	未婚	20	16.05	3.25	3.25*	完整婚姻>不完整婚姻 (HSD)
	完整婚姻	205	16.71	2.55		
	不完整婚姻	15	15.00	3.48		
	Total	240	16.55	2.70		
家庭關係負載	未婚	20	9.00	2.69	1.35	
	完整婚姻	205	10.08	2.91		
	不完整婚姻	15	10.20	1.97		
	Total	240	10.00	2.85		
自我概念力量	未婚	20	12.15	1.69	.73	
	完整婚姻	205	11.80	1.67		
	不完整婚姻	15	11.46	1.50		
	Total	240	11.80	1.66		
自我概念負載	未婚	20	8.90	3.22	1.61	
	完整婚姻	205	10.13	2.98		
	不完整婚姻	15	9.73	2.98		
	Total	240	10.00	3.00		
學校氣氛力量	未婚	20	18.55	2.54	2.21	
	完整婚姻	205	19.01	2.75		
	不完整婚姻	15	17.53	2.85		
	Total	240	18.88	2.75		
學校氣氛負載	未婚	20	9.25	2.88	.44	
	完整婚姻	205	9.14	2.25		
	不完整婚姻	15	9.73	2.78		
	Total	240	9.19	2.33		
休閒活動力量	未婚	20	12.50	2.13	.80	
	完整婚姻	205	12.32	1.88		
	不完整婚姻	15	11.73	1.57		
	Total	240	12.30	1.88		
休閒活動負載	未婚	20	7.95	2.35	1.60	
	完整婚姻	205	9.04	2.65		
	不完整婚姻	15	8.80	2.70		
	Total	240	8.94	2.64		
整體生活力量	未婚	20	73.35	8.76	1.58	
	完整婚姻	205	73.69	8.22		
	不完整婚姻	15	69.80	6.95		
	Total	240	73.42	8.21		
整體生活負載	未婚	20	41.15	9.02	1.92	
	完整婚姻	205	45.34	9.32		
	不完整婚姻	15	45.80	8.47		
	Total	240	45.02	9.29		

註：*P<.05

四、不同經濟狀況退休之際教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同經濟狀況退休之際教師在生活邊際各層面的力量、負載上之平均數比較摘要如表 4-2-4 所列。從表 4-2-4 可以發現，不同經濟狀況台東縣退休之際教師在身體健康負載、學校氣氛力量、整體生活力量與整體生活負載層面上 F 值達顯著水準，此研究結果使得本研究假設 2-4 獲得部份支持。進一步進行「Scheffe」事後比較法後得知，在身體健康負載方面，經濟狀況不好的退休之際教師高於經濟狀況很好的退休之際教師；在學校氣氛力量方面，經濟狀況很好的退休之際教師高於經濟狀況不好的退休之際教師；在整體生活力量方面，經濟狀況很好的退休之際教師高於經濟狀況不好的退休之際教師；在整體生活負載方面，不管用 Scheffe 或 HSD 事後比較法，都沒有出現成對組的平均數差異達到顯著。

表 4-2-4 不同經濟狀況退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

檢定變項	經濟狀況	個數	平均數	標準差	F檢定	事後比較法
身體健康力量	很好	20	15.25	2.98	3.24*	不好>很好
	普通	214	13.73	2.83		
	不好	6	12.50	2.88		
	Total	240	13.83	2.87		
身體健康負載	很好	20	5.95	1.63	3.73*	
	普通	214	6.97	1.99		
	不好	6	8.16	1.47		
	Total	240	6.91	1.98		
家庭關係力量	很好	20	17.15	2.36	2.86	
	普通	214	16.53	2.65		
	不好	6	14.16	4.40		
	Total	240	16.52	2.70		
家庭關係負載	很好	20	9.15	3.67	1.14	
	普通	214	10.08	2.76		
	不好	6	10.66	3.07		
	Total	240	10.02	2.85		
自我概念力量	很好	20	12.35	2.27	1.28	
	普通	214	11.72	1.58		
	不好	6	11.83	1.94		
	Total	240	11.78	1.66		
自我概念負載	很好	20	8.55	3.26	2.92	
	普通	214	10.18	2.95		
	不好	6	10.83	3.31		
	Total	240	10.06	3.01		
學校氣氛力量	很好	20	20.10	3.11	3.79*	很好>不好
	普通	214	18.82	2.63		
	不好	6	16.83	3.81		
	Total	240	18.88	2.73		
學校氣氛負載	很好	20	8.95	2.70	.46	
	普通	214	9.21	2.31		
	不好	6	10.00	2.52		
	Total	240	9.21	2.35		
休閒活動力量	很好	20	12.55	2.28	.51	
	普通	214	12.28	1.86		
	不好	6	11.66	.81		
	Total	240	12.29	1.88		
休閒活動負載	很好	20	8.20	2.76	2.96	
	普通	214	8.99	2.63		
	不好	6	11.16	1.83		
	Total	240	8.97	2.64		
整體生活力量	很好	20	77.40	10.17	4.50*	很好>不好
	普通	214	73.11	7.77		
	不好	6	67.00	9.46		
	Total	240	73.32	8.15		
整體生活負載	很好	20	40.80	12.05	3.44*	無差異
	普通	214	45.45	8.97		
	不好	6	50.83	9.02		
	Total	240	45.20	9.35		

註： *P<.05

五、不同服務年資退休之際教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同服務年資退休之際教師在生活邊際各層面的力量、負載上之平均數比較摘要如表 4-2-5 所列。從表 4-2-5 可以發現，不同服務年資台東縣退休之際教師在身體健康負載、家庭關係負載、學校氣氛力量、學校氣氛負載、整體生活力量與整體生活負載層面上 F 值均達顯著水準，此研究結果使得本研究假設 2-5 獲得部份支持。進行「Scheffe」事後比較法後，由於身體健康負載與整體生活負載組間差異未達顯著，該兩變項乃改採 HSD 事後比較法。本研究結果發現在身體健康負載方面，服務 25~29 年退休之際教師高於服務滿 30 年退休之際教師；在家庭關係負載方面，未滿 25 年退休之際教師高於服務滿 30 年的退休之際教師，服務滿 25~29 年退休之際教師亦高於服務滿 30 年的退休之際教師；在學校氣氛力量方面，服務滿 30 年的退休之際教師高於服務滿 25~29 年的退休之際教師，服務滿 30 年的退休之際教師亦高於服務未滿 25 年的退休之際教師；在學校氣氛負載方面，服務未滿 25 年退休之際教師高於服務滿 30 年教師；在整體生活力量方面，服務滿 30 年的退休之際教師高於服務未滿 25 年的退休之際教師；在整體生活負載方面，服務滿 25~29 年的退休之際教師高於服務滿 30 年退休之際教師。

表 4-2-5 不同服務年資退休之際教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

檢定變項	服務年資	個數	平均數	標準差	F檢定	事後比較法
身體健康力量	未達25年	98	13.66	3.10	1.98	
	25~29年	79	13.64	2.83		
	滿30年	60	14.50	2.33		
	Total	237	13.86	2.85		
身體健康負載	未達25年	98	7.03	1.88	3.06*	25~29年>滿30年 (HSD)
	25~29年	79	7.22	2.04		
	滿30年	60	6.41	2.01		
	Total	237	6.94	1.98		
家庭關係力量	未達25年	98	16.26	2.67	1.55	
	25~29年	79	16.59	2.61		
	滿30年	60	17.03	2.70		
	Total	237	16.56	2.66		
家庭關係負載	未達25年	98	10.29	2.90	4.63*	未達25年>滿30年 25~29年>滿30年
	25~29年	79	10.29	2.64		
	滿30年	60	9.01	2.84		
	Total	237	9.97	2.84		
自我概念力量	未達25年	98	11.52	1.80	2.74	
	25~29年	79	11.93	1.58		
	滿30年	60	12.11	1.50		
	Total	237	11.81	1.67		
自我概念負載	未達25年	98	9.96	2.93	.35	
	25~29年	79	10.21	3.18		
	滿30年	60	9.78	2.98		
	Total	237	10.00	3.02		
學校氣氛力量	未達25年	98	18.54	2.79	5.31**	滿30年>25~29年 滿30年>未達25年
	25~29年	79	18.69	2.79		
	滿30年	60	19.91	2.39		
	Total	237	18.94	2.75		
學校氣氛負載	未達25年	98	9.61	2.55	4.42*	未達25年>滿30年
	25~29年	79	9.22	2.06		
	滿30年	60	8.48	2.21		
	Total	237	9.19	2.35		
休閒活動力量	未達25年	98	12.37	1.85	.92	
	25~29年	79	12.08	2.03		
	滿30年	60	12.50	1.67		
	Total	237	12.31	1.87		
休閒活動負載	未達25年	98	8.73	2.48	1.21	
	25~29年	79	9.32	2.67		
	滿30年	60	8.81	2.84		
	Total	237	8.95	2.64		
整體生活力量	未達25年	98	72.36	8.03	4.33*	滿30年>未達25年
	25~29年	79	72.96	7.87		
	滿30年	60	76.06	7.77		
	Total	237	73.50	8.03		
整體生活負載	未達25年	98	45.64	9.29	3.12*	25~29年>滿30年 (HSD)
	25~29年	79	46.29	8.85		
	滿30年	60	42.51	9.87		
	Total	237	45.06	9.38		

註：*P<.05 **P<.01

六、不同教育程度退休之教師在生活邊際分層面、整體層面上的差異

不同教育程度退休之教師在生活邊際各層面的力量、負載上之平均數比較摘要如表 4-2-6 所列。從表 4-2-6 可以發現，台東縣不同教育程度退休之教師在自我概念力量分層面上有顯著差異存在，此研究結果使得本研究假設 2-6 獲得部份支持。由平均數來看，在自我概念力量方面，學歷為碩士的退休之教師(M=12.10)顯著高於學歷為大學(專)的退休之教師(M=11.60)。

表 4-2-6 不同教育程度退休之教師在生活邊際各層面之平均數比較摘要表

	程度分組	個數	平均數	標準差	t 值	Eta
身體健康力量	大專(學)	141	13.61	3.09	-1.719	.107
	碩士	99	14.24	2.52		
身體健康負載	大專(學)	141	7.09	2.12	1.521	.098
	碩士	99	6.69	1.75		
家庭關係力量	大專(學)	141	16.39	2.84	-.991	.064
	碩士	99	16.74	2.46		
家庭關係負載	大專(學)	141	10.29	2.97	1.725	.111
	碩士	99	9.64	2.65		
自我概念力量	大專(學)	141	11.60	1.72	-2.241*	.144*
	碩士	99	12.10	1.59		
自我概念負載	大專(學)	141	10.31	3.03	1.784	.115
	碩士	99	9.61	2.96		
學校氣氛力量	大專(學)	141	18.92	2.77	.250	.016
	碩士	99	18.83	2.73		
學校氣氛負載	大專(學)	141	9.16	2.37	-.419	.027
	碩士	99	9.29	2.34		
休閒活動力量	大專(學)	141	12.29	1.93	-.224	.015
	碩士	99	12.35	1.83		
休閒活動負載	大專(學)	141	8.97	2.50	.237	.015
	碩士	99	8.88	2.86		
整體生活力量	大專(學)	141	72.85	8.39	-1.327	.086
	碩士	99	74.28	7.97		
整體生活負載	大專(學)	141	45.83	9.41	1.380	.089
	碩士	99	44.14	9.30		

註：*P<.05

七、本節小結

不同背景變項的國中小退休之教師在生活邊際因子與心理幸福上的變異數分析，其有顯著差異存在的綜合摘要如表 4-2-7 所述，茲就研究所得結果逐一討論於下。

表 4-2-7 退休之教師背景變項在生活邊際因子平均數比較之綜合摘要表

	變項	身體健康 力量	身體健康 負載	家庭關係 力量	家庭關係 負載	自我概念 力量	自我概念 負載
性別	男性(A) 女性(B)	A > B				A > B	A < B
年齡	未滿50歲(C) 50~55歲(D) 56~65歲(E)	D > C E > C	C > D				
婚姻 狀況	未婚(F) 完整婚姻(G) 不完整婚姻(H)			G > H			
經濟 狀況	很好(I) 普通(J) 不好(K)		K > I				
服務 年資	未達25年(L) 25~29年(M) 滿30年(N)		M > N		L > N M > N		
教育 程度	大專(學)(O) 碩士(P)					P > O	

表 4-2-7 退休之教師背景變項在生活邊際因子平均數比較之綜合摘要表(續)

	變項	學校氣 氛力量	學校氣氛 負載	休閒活動 力量	休閒活動 負載	整體生活 力量	整體生活 負載
性別	男性(A) 女性(B)					A > B	
年齡	未滿50歲(C) 50~55歲(D) 56~65歲(E)						
婚姻 狀況	未婚(F) 完整婚姻(G) 不完整婚姻(H)						
經濟 狀況	很好(I) 普通(J) 不好(K)	I > K				I > K	
服務 年資	未達25年(L) 25~29年(M) 滿30年(N)	N > M N > L	L > N			N > L	M > N
教育 程度	大專(學)(O) 碩士(P)						

(一)性別與生活邊際因子

此一研究結果顯示，不同性別退休之際教師在整體生活力量層面上有差異存在。以平均數來說，男性退休之際教師的整體生活力量值高於女性退休之際教師。從生活邊際因子來看，可以從以下幾個層面來探究。

男性退休之際教師在身體健康力量的得分高於女性退休之際教師，且達顯著水準，負載的得分則沒有顯著差異。由此可推知，男性退休之際教師比女性退休之際教師更能積極增進強化身體健康的資源與方法，因此在身體健康方面，男性退休之際教師優於女性退休之際教師，此一研究結果與楊淑麗(2003)的研究結果相似。

男性退休之際教師在自我概念力量的得分高於女性退休之際教師，且達顯著水準；在自我概念的負載方面，女性退休之際教師高於男性退休之際教師，且達顯著水準。由此可推知，男性退休之際教師在面對教育環境的變革之下，比女性退休之際教師更能透過各種資源或地位獲得較高的自我評價；另一方面，女性退休之際教師受自我較高的期許與相對應的挫折，在自我概念的負載得分高於男性退休之際教師，此結果與王藝容(1996)、林亨華(2003)的研究結果相似。

(二)年齡與生活邊際因子

此一研究結果顯示，不同年齡退休之際教師在整體生活力量與負載層面上沒有差異存在。然而若從分層面來看，在身體健康此一邊際因子上呈現各不同年齡階段的差異性。未滿 50 歲的退休之際教師，其在身體健康層面的力量值不但低於 50~55 歲組，也低於 56~65 歲組；未滿 50 歲的退休之際教師在身體健康負擔高於 50~55 歲。以此而論，45 歲以上未滿 50 歲的退休之際教師，在身體健康的負擔值高且應付此一負擔的力量來源較少，但是隨著年齡的增長，顯然退休之際教師擁有足夠的資源與能力去應付因為年齡漸增所造成身體機能自然的衰退。

(三)婚姻狀況與生活邊際因子

此一研究結果顯示，不同婚姻狀況退休之際教師在整體生活力量與負載層面上沒有差異存在。然而若從分層面來看，完整婚姻狀況的退休之際教師在家庭關係的力量值高於不完整婚姻狀況的退休之際教師。此一研究結果與已婚且配偶健在退休之際教師的社會整合程度較高，且進而能擁有較多社會支持有關。

(四)經濟狀況與生活邊際因子

此一研究結果顯示，不同經濟狀況退休之際教師在整體生活力量層面上有差異存在，以平均數來說，經濟狀況很好的退休之際教師的整體生活力量值高於經濟狀況不好的退休之際教師。從生活邊際因子來看，可以從以下幾個層面來看。

經濟狀況不好的退休之際教師身體健康的負載值高於經濟狀況很好的退休之際教師，此一研究結果與知覺自己經濟狀況不好的退休之際教師常會處於焦慮不安的情緒之下，進而容易產生身體的病痛有關。

經濟狀況很好的退休之際教師在學校氣氛的力量值高於經濟狀況不好的退休之際教師，這是否代表經濟狀況很好的退休之際教師，可憑自己的經濟優勢而在校長與教師之間維繫良好的關係值得探究。

(五)服務年資與生活邊際因子

此一研究結果顯示，不同服務年資退休之際教師在整體生活力量與負載層面上皆有差異存在，以平均數來說，服務滿 30 年的退休之際教師的整體生活力量值高於服務未滿 25 年的退休之際教師；服務 25~29 年的退休之際教師的整體生活負載值高於服務滿 30 年的退休之際教師。從生活邊際因子來看，可以從以下幾個層面來探究。

服務年資為 25~29 年退休之際教師在身體健康負載的得分高於服務年資滿 30 年退休之際教師，且達顯著水準，這可能與年值家庭照護責任最重的時期，因此身體狀況也就比較容易出問題有關。此一研究結果與楊淑麗(2003)的研究結果相似。

在家庭關係負載上，服務年資未達 25 年退休之際教師的得分高於服務年資滿 30 年退休之際教師，且達顯著水準；服務年資滿 25~29 年退休之際教師的得分高於服務年資滿 30 年退休之際教師，且達顯著水準，這可能與年值家庭結構產生改變，如子女成年、父母年邁等有關。此結果與陳志賢 (2001)的研究結果相同。

在學校氣氛力量上，服務年資滿 30 年退休之際教師的得分高於服務年資滿 25~29 年與未滿 25 年的退休之際教師，且達顯著水準，此結果與李冠儀(2000)研究相同，這可能是因為資深教師較能適應於學校的環境，並且由於與同事長期相處的相互瞭解，感覺會較為融洽。

(六)教育程度與生活邊際因子

研究結果顯示，不同教育程度的退休之際教師在整體生活力量與負載層面，均沒有顯著差異。從分層面來看，教育程度為碩士的退休之際教師，在自我概念力量值的得分高於教育程度為大專(學)的退休之際教師，此一結果與大部份的結果相同(林亨華，2003)，這可能是因為學歷愈高，愈有能力進行教學的設計與資源的取得。

第三節 不同背景變項的台東縣國中小退休之際教師心理幸福的差異分析

本節主要以獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析來探討不同性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、服務年資、教育程度的退休之際教師在心理幸福的差異情形。

一、不同性別退休之際教師在心理幸福上的差異

不同性別退休之際教師在心理幸福上之差異比較如表 4-3-1 所列。從表 4-3-1 可以發現，不同性別台東縣退休之際教師在心理幸福上沒有顯著差異存在($t=0.21$ ， $P>.05$)。

表 4-3-1 不同性別退休之教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	性別	個數	平均數	標準差	t 值	Eta
心理幸福	男性	97	32.81	4.80	.21	.014
	女性	145	32.68	4.76		

二、不同年齡退休之教師在心理幸福上的差異

不同年齡退休之教師在心理幸福上之平均數、標準差比較摘要如表 4-3-2 所列。從表 4-3-2 可以發現，台東縣不同年齡退休之教師在心理幸福上的 F 值未達顯著差異($F=.39$ ， $P>.05$)。

表 4-3-2 不同年齡退休之教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	年齡	個數	平均數	標準差	F檢定
心理幸福	未滿50歲	104	32.87	4.12	.39
	50~55歲	122	32.50	5.29	
	56~65歲	17	33.47	4.50	
	Total	243	32.72	4.76	

三、不同婚姻狀況退休之教師在心理幸福上的差異

不同婚姻狀況退休之教師在心理幸福上之平均數、標準差比較摘要如表 4-3-3 所列。從表 4-3-3 可以發現，不同婚姻狀況台東縣退休之教師在心理幸福上的 F 值未達顯著差異($F=.35$ ， $P>.05$)。

表 4-3-3 不同婚姻狀況退休之教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	F檢定
心理幸福	未婚	20	33.65	3.80	.35
	完整婚姻	205	32.71	4.84	
	不完整婚姻	15	32.73	4.83	
	Total	240	32.79	4.75	

四、不同經濟狀況退休之際教師在心理幸福上的差異

不同經濟狀況退休之際教師在心理幸福上之平均數、標準差比較摘要如表 4-3-4 所列。從表 4-3-4 可以發現，不同經濟狀況台東縣退休之際教師在心理幸福上的 F 值未達顯著差異($F=1.04$ ， $P>.05$)。

表 4-3-4 不同經濟狀況退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	經濟狀況	個數	平均數	標準差	F檢定
心理幸福	很好	20	32.00	6.64	1.04
	普通	214	32.84	4.57	
	不好	6	30.33	4.41	
	Total	240	32.70	4.76	

五、不同服務年資退休之際教師在心理幸福上的差異

不同服務年資退休之際教師在心理幸福上之平均數、標準差比較摘要如表 4-3-5 所列。從表 4-3-5 可以發現，不同服務年資台東縣退休之際教師在心理幸福上的 F 值未達顯著差異($F=.01$ ， $P>.05$)。

表 4-3-5 不同服務年資退休之際教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	服務年資	個數	平均數	標準差	F檢定
心理總分	未達25年	98	32.77	4.14	.01
	25~29年	79	32.70	4.80	
	滿30年	60	32.85	5.49	
	Total	237	32.77	4.71	

六、不同教育程度退休之際教師在心理幸福上的差異

不同教育程度退休之際教師在心理幸福上之平均數比較如表 4-3-6 所列。從表 4-3-6 可以發現，台東縣不同教育程度退休之際教師在心理幸福層面上有顯著差異存在($t=-2.21$ ， $P<.05$)。由平均數來看，在心理幸福方面，學歷為碩士的退休之際教師($M=33.52$)顯著高於學歷為大學(專)的退休之際教師($M=32.16$)。

表 4-3-6 不同教育程度退休之職教師在心理幸福之平均數比較摘要表

檢定變項	程度分組	個數	平均數	標準差	t 值	Eta
心理幸福	大專(學)	141	32.16	4.74	-2.217*	.142
	碩士	99	33.52	4.60		

七、本節小結

不同背景變項的國中小退休之職教師在心理幸福上的變異數分析，其有顯著差異存在的綜合摘要如表 4-3-7 所述，茲就研究所得結果逐一討論於下。

表 4-3-7 退休之職教師背景變項在心理幸福平均數比較之綜合摘要表

變 項	心理幸福
性 別	男性 女性
年 齡	未滿50歲 50~55歲 56~65歲
婚姻狀況	未婚 完整婚姻 不完整婚姻
經濟狀況	很好 普通 不好
服務年資	未達25年 25~29年 滿30年
教育程度	大專(學) 碩士
	碩士>大專(學)

(一)性別與心理幸福

研究結果顯示，不同性別的退休之職教師在心理幸福方面沒有顯著差異，此一結果與施建彬(1995)的研究結果相同。雖然大部份的研究結果皆顯示女性由於必須承受工作與家庭雙重負擔造成較多的壓力，然而付出較多的同時，是否也因此獲得較多的支持，因此在負載耗損與力量增加之間，也許就能解釋不同性別台東縣退休之職教師在心理幸福上沒有差異的結果。故而本研究假設 3-1 未獲得支持。

(二)年齡與心理幸福

此一研究結果顯示，不同年齡的退休之際教師其心理幸福沒有顯著差異。此一結果可能是因為隨著年齡的增長，其要面對的壓力來源不同，如中年時必須承擔較多的家庭照護責任，待年紀稍長，身體機能自然的衰退也是影響心理幸福的重要原因。因為不同年齡的退休之際教師都有要面對的壓力來源，因此不同年齡在心理幸福的差異也就不顯著。故而本研究假設 3-2 未獲得支持。

(三)婚姻狀況與心理幸福

此一研究結果顯示，在心理幸福方面，不同婚姻狀況退休之際教師並沒有差異，此與羅凱南(2001)對老人心理幸福的研究結果不同，這種情形或許是因為研究對象的年齡或生活目標不同有關。因此本研究假設 3-3 未獲得支持。

(四)經濟狀況與心理幸福

此一研究結果顯示，不同經濟狀況退休之際教師在心理幸福上沒有顯著差異，此一結果與大部份的研究結果不同(周玉慧、楊文山、莊義利，1998；黃毅志，1999)。探究其原因乃是因為教師工作為一公家穩定的職務，因此固定薪水的收入會減緩因為經濟狀況不好而造成的焦慮和不安定感。故而本研究假設 3-4 未獲得支持。

(五)服務年資與心理幸福

此一研究結果顯示，不同服務年資退休之際教師在心理幸福上沒有顯著差異，這除了與年齡並不會造成心理幸福有差異之原因相似外，若從學校的教學來看，服務年資會造就經驗的累積，在教學的工作上較能得心應手，然而隨著教育改革與環境的變遷，教材教法的創新也讓資深教師承受比較多的教改壓力。總此而論，本研究假設 3-5 未獲得支持。

(六)教育程度與心理幸福

研究結果顯示，在心理幸福方面，教育程度為碩士的退休之際教師在心理幸福方面高於教育程度為大專(學)的退休之際教師，這可能是因為教育程度愈高，通常代表擁有較高的收入、資源與生活目標，進而可以解決生活的壓力，相對提升心理的幸福。故而本研究假設 3-6 獲得支持。

第四節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際因子與心理幸福的相關分析

本節欲探討台東縣退休之際教師在生活邊際因子與心理幸福變項上的關係，各邊際因子仍分別以力量與負載呈現。由於身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動等邊際因子與心理幸福均屬於連續變項，因而採用的相關方法為「積差相關」。

一、生活邊際因子與心理幸福的相關情形

台東縣國中小退休之際教師生活邊際因子與心理幸福之相關分析結果如表 4-4-1 所列。由表 4-4-1 退休之際教師生活邊際因子與心理幸福的相關矩陣表結果得知，各生活邊際因子力量、負載分層面、整體層面與心理幸福變項之間的相關係數，除了學校氣氛力量值與身體健康負載值之間未達顯著性；身體健康負載與休閒活動力量值之間達.05 顯著水準；身體健康負載與家庭關係力量值、家庭關係負載與學校氣氛力量值、自我概念負載與學校氣氛力量之間達.01 顯著水準之外，在其他變項之間均達到.001 顯著相關。此外各邊際因子力量層面、整體生活力量層面與心理幸福之間為正相關，各邊際因子負載層面、整體生活負載層面與心理幸福之間為負相關，也就是說身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動與整體生活力量值愈高，心理幸福程度就愈高；反之，身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動與整體生活負載值愈高，心理幸福程度就愈低。

再從相關係數的絕對值大小可知，生活邊際因子的力量與負載分層面與心理幸福間的關聯強度呈現低度相關的有：身體健康力量、身體健康負載、家庭關係力量、自我概念力量、學校氣氛力量、學校氣氛負載與休閒活動力量等分層面；呈現中度相關的有：家庭關係負載、自我概念負載、休閒活動負載等分層面。至於整體生活力量與負載層面與心理幸福間的關聯強度為中度相關。

表 4-4-1 退休之際教師生活邊際因子分層面、整體層面與心理幸福的相關矩陣表

	身體 健康 力量	身體 健康 負載	家庭 關係 力量	家庭 關係 負載	自我 概念 力量	自我 概念 負載	學校 氣氛 力量	學校 氣氛 負載	休閒 活動 力量	休閒 活動 負載	整體 生活 力量	整體 生活 負載	心 理 幸 福
身體健 康力量	1												
身體健 康負載	-.40***	1											
家庭關 係力量	.22***	-.17**	1										
家庭關 係負載	-.20***	.32***	-.33***	1									
自我概 念力量	.38***	-.31***	.38***	-.27***	1								
自我概 念負載	-.29***	.30***	-.26***	.43***	-.42***	1							
學校氣 氛力量	.28***	-.08	.41***	-.18**	.34***	-.18**	1						
學校氣 氛負載	-.22***	.29***	-.33***	.35***	-.30***	.39***	-.45***	1					
休閒活 動力量	.36***	-.12*	.35***	-.22***	.41***	-.21***	.31***	-.24***	1				
休閒活 動負載	-.38***	.41***	-.44***	.49***	-.35***	.51***	-.25***	.46***	-.42***	1			
整體生 活力量	.68***	-.32***	.70***	-.35***	.67***	-.38***	.71***	-.46***	.66***	-.53***	1		
整體生 活負載	-.41***	.60***	-.43***	.74***	-.46***	.76***	-.31***	.68***	-.34***	.80***	-.56***	1	
心理 幸福	.21***	-.27***	.39***	-.45***	.37***	-.55***	.23***	-.39***	.23***	-.50***	.41***	-.62***	1

註： *P<.05 **P<.01 ***P<.001

二、本節小結

由本研究生生活邊際因子與心理幸福積差相關的結果發現，台東縣國中小退休之際教師生活邊際因子的力量層面與心理幸福之間具有顯著的正相關，顯示出台東縣退休之際教師若是在身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動方面得到較多的支持力量，則愈能提升其心理幸福的感受，因此退休之際教師心理幸福的原因，與整體生活層面的力量值高有關係。反之，在上述各生活邊際因子的負載值較高的同時，則心理感受愈不幸福，因此退休之際教師心理不幸福的原因，與整體生活層面的負載值高有關係，故而本研究假設四獲得支持。

研究結果顯示，家庭關係負載、自我概念負載、休閒活動負載與心理幸福的相關很高，究其原因為退休之際教師年值家庭結構轉變，或者子女成長離家、或者面對上一代的照顧責任等，都使其必須承受較大的壓力。此外由於教育環境的改變，整個社會價值混淆與是非不分，教育政策推陳出新的不穩定感等，使得退休之際教師產生對自己在教學能力與工作環境方面的負面認知，再加上教師生活往來於家庭與學校之間的單純性，使其參與休閒活動進而減壓增能、活絡人際關係的機會降低。綜而言之，當退休之際教師在家庭關係、自我概念與休閒活動有較高的負載值，其心理幸福感也比較低。

第五節 台東縣國中小退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關分析

本節欲探討台東縣退休之際教師在生活邊際值與心理幸福變項上的關係，本研究稱之生活邊際值包含身體健康邊際值、家庭關係邊際值、自我概念邊際值、學校氣氛邊際值、休閒活動邊際值、整體生活邊際值與心理幸福均屬於連續變項，因而採用的相關方法為「積差相關」。

一、生活邊際值與心理幸福的相關情形

由表4-5-1退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關矩陣表結果得知，身體健康邊際值、家庭關係邊際值、自我概念邊際值、學校氣氛邊際值、休閒活動邊際值、整體生活邊際值與心理幸福變項之間的相關均達極顯著正相關($P<.001$)，也就是說各邊際值愈高，其心理幸福的程度就愈高。

再從相關係數的絕對值大小可知，各生活邊際值與心理幸福變項間的關聯強度呈現低度相關的有：身體健康邊際值與學校氣氛邊際值；各生活邊際值與心理幸福變項間的關聯強度呈現中度相關的有：家庭關係邊際值、自我概念邊際值、休閒活動邊際值、整體生活邊際值。

表 4-5-1 退休之際教師生活邊際值與心理幸福的相關矩陣表

	身體健康 邊際值	家庭關係 邊際值	自我概念 邊際值	學校氣氛 邊際值	休閒活動 邊際值	整體生活 邊際值	心理幸福
身體健康 邊際值	1						
家庭關係 邊際值	.29***	1					
自我概念 邊際值	.36***	.42***	1				
學校氣氛 邊際值	.22***	.39***	.38***	1			
休閒活動 邊際值	.41***	.53***	.47***	.38***	1		
整體生活 邊際值	.61***	.76***	.74***	.65***	.77***	1	
心理幸福	.24***	.51***	.56***	.35***	.43***	.61***	1

註： *** $P < .001$

二、本節小結

由生活邊際值與心理幸福積差相關的結果發現，生活邊際值與心理幸福之間有顯著的正相關($P < .001$)。透過邊際理論，以身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動五個邊際因子計算出來的分層面邊際值或整體層面生活邊際值，其與心理幸福的關聯性高，亦即邊際值愈大，則心理幸福程度愈高，從相關係數的大小觀之，尤以整體生活邊際值與心理幸福的相關最高。究其原因為教師工作環境的保守性，致使能影響教師心理幸福感的相關因素亦源自於本研究之生活邊際因子，即身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動。因此透過各生活邊際因子力量值與負載值的調整，可以掌控整體生活邊際值，也能提升教師心理的幸福感。故而本研究假設五獲得支持。

第六節 台東縣退休之際教師背景變項、生活邊際因子對心理幸福的迴歸分析

本節旨在探討台東縣國中小退休之際教師的個人背景變項、生活邊際因子對心理幸福的解釋力分析。首先依據圖 3-1-1 的研究架構，以多元迴歸的解釋分析，探討台東縣國中小退休之際教師個人背景變項的「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「經濟狀況」、「服務年資」、「教育程度」六個背景變項對心理幸福的影響，接著加入「身體健康」、「家庭關係」、「自我概念」、「學校氣氛」、「休閒活動」等五個生活邊際因子的力量值和負載值，探討其對心理幸福的影響。「學校職務」、「學校規模」主要做為控制變項，若無必要，也就不多作說明。

一、背景變項、生活邊際因子對心理幸福的迴歸分析

(一)背景變項對心理幸福的迴歸分析

由表4-6-1可以發現，「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「經濟狀況」、「服務年資」、「教育程度」、「學校職務」、「學校規模」等自變項與心理幸福效標變項的 R^2 為.06，表示該八個變項共可解釋心理幸福變項6%的變異量，其中僅教育程度對心理幸福效標變項有顯著解釋力($P<.05$)，亦即碩士畢業的退休之際教師比大學(專)畢業的退休之際教師心理幸福感較高($b=1.38$)。檢核「年齡」與「服務年資」這兩個自變項是否有多重共線性的問題，發現其共線性指數VIF分別為1.50及1.70(詳見附表二)，VIF值遠小於10，可見這兩個變項間的共線性並不明顯(陳正昌、程柄林、陳新豐、劉子鍵，2003)。

(二)背景變項、生活邊際因子對心理幸福的迴歸分析

依據研究架構，在模式二加入了邊際因子的力量與負載後，可看出總解釋力 R^2 由未加入邊際因子前的.06提高為.50，表示該幾個變項共可解釋心理幸福變項50%的變異量，且整體模式F值亦達顯著水準($P<.001$)，然而教育程度對心理幸福的影響變得不顯著了。而邊際因子對心理幸福為正向影響者有家庭關係力量值($\beta=.189$)；

對心理幸福為負向影響者有經濟狀況很好($b=-2.98$)和自我概念負載值($\beta=-.37$)，顯示家庭關係力量值愈高，心理幸福感愈高；經濟狀況很好者比普通者心理幸福感較低；自我概念負載值愈高，心理幸福愈低，以上部份符合本研究假設六。總此而論，對心理幸福的解釋情形來說，生活邊際因子的力量與負載值比個人背景變項更具有解釋力。

表4-6-1 退休之際教師背景變項、邊際因子對心理幸福的迴歸分析摘要表(N=225)

預測變項	心理幸福			
	模式一		模式二	
	b	β	b	β
男性	.29	.03	-.069	-.007
女性(對照組)				
年齡	.07	.05	.132	.100
未婚(對照組)				
完整婚姻	-1.49	-.11	-.135	-.010
不完整婚姻	-.84	-.04	.080	.004
經濟狀況很好	-1.30	-.07	-2.981**	-.168
經濟狀況普通(對照組)				
經濟狀況不好	-2.35	-.08	-.989	-.034
服務年資	-.00	-.01	-.056	-.082
碩士	1.38*	.14	.764	.080
大專(學)對照組				
校長	1.13	.07	1.358	.084
主任(對照組)				
組長	-1.24	-.10	.064	.005
導師	.57	.05	1.495*	.155
科任	-.66	-.04	.909	.065
學校規模	.01	.06	-.002	-.009
身體健康力量			-.151	-.092
身體健康負載			-.047	-.020
家庭關係力量			.331	.189**
家庭關係負載			-.219	-.134*
自我概念力量			.220	.077
自我概念負載			-.576	-.370***
學校氣氛力量			.018	.010
學校氣氛負載			-.175	-.088
休閒活動力量			-.065	-.026
休閒活動負載			-.245	-.137
常數	29.70***		33.443***	
R ²	.06		.50	

註： * $P<.05$ ** $P<.01$ *** $P<.001$

二、背景變項對生活邊際因子的影響

進一步以迴歸分析探討背景因素對邊際因子的影響，並對照前一段迴歸分析的結果，以了解背景因素究竟透過哪些邊際因子進而影響退休之際教師的心理幸福，此即所謂的「路徑分析」。根據研究架構，學校背景因素如學校職務、學校規模，主要作為控制變項，若無必要，也就不對它們的影響多做說明。

本研究的邊際因子包含「身體健康力量」、「身體健康負載」、「家庭關係力量」、「家庭關係負載」、「自我概念力量」、「自我概念負載」、「學校氣氛力量」、「學校氣氛負載」、「休閒活動力量」、「休閒活動負載」等變項。由表4-6-2可知，就影響「身體健康力量」的因素而言，男性退休之際教師的身體健康力量高於女性退休之際教師($b=1.12$)。但由前段迴歸分析結果可知，「身體健康力量」對心理幸福沒有顯著影響。

就影響「身體健康負載」的因素而言，完整家庭的退休之際教師身體健康負載高於未婚的退休之際教師($b=.98$)；經濟狀況很好的退休之際教師身體健康負載低於經濟狀況普通的退休之際教師($b=1.00$)。但由前段迴歸分析結果可知，「身體健康負載」對心理幸福沒有顯著影響。

就影響「家庭關係力量」的因素而言，年齡愈高退休之際教師的家庭關係力量愈低($\beta=-.17$)；服務年資愈高退休之際教師的家庭關係力量愈高($\beta=.24$)。且由前段迴歸分析結果可知，「家庭關係力量」對心理幸福有顯著的正向影響。

就影響「家庭關係負載」的因素而言，背景因素並無顯著影響。然而由前段迴歸分析結果可知，「家庭關係負載」對心理幸福有顯著的負向影響。

就影響「自我概念力量」的因素而言，背景因素並無顯著影響。且由前段迴歸分析結果可知，「自我概念力量」對心理幸福沒有顯著影響。

表4-6-2 背景變項對各邊際因子的迴歸分析摘要表

預測變項	身體健康力量		身體健康負載		家庭關係力量		家庭關係負載		自我概念力量	
	b	β	b	β	b	β	b	β	b	β
男 性	1.12*	.19	.02	.005	-.09	-.01	.22	.03	.45	.13
年 齡	.23	.29***	-.08	-.15	-.13	-.17*	.03	.03	.01	.03
完整婚姻	-.81	-.10	.98*	.17	.28	.03	1.07	.13	-.76	-.16
不完整婚姻	-.26	-.02	.99	.12	-.80	-.07	1.00	.08	-1.03	-.15
經濟狀況很好	1.33	.12	-1.00*	-.13	.20	.02	-1.44	-.13	.30	.04
經濟狀況不好	-1.02	-.05	.84	.06	-1.88	-.11	.58	.03	.12	.01
服 務 年 資	-.03	-.07	-.001	-.004	.09	.24**	-.06	-.15	.03	.14
碩 士	.55	.09	-.47	-.11	.10	.01	-.76	-.13	.36	.10
學校職務校長	.39	.04	-.002	.000	-.09	-.01	-.36	-.03	.26	.04
學校職務組長	-.70	-.09	.70	.13	-1.01	-.14	-.11	-.01	.29	.06
學校職務導師	-.29	-.05	.16	.03	-.89	-.16	-.64	-.10	.12	.03
學校職務科任	-1.52*	-.17	.87	.14	-.75	-.09	-.32	-.03	.27	.05
學校規模	.02	.12	-.003	-.02	.01	.06	-.001	-.006	-.006	.000
樣本數	225		225		225		225		225	
常數	2.88		10.34***		21.18***		9.67**		10.21***	
R ²	.18		.11		.12		.08		.09	
F	3.70***		2.02*		2.37**		1.40		1.63	

註： *P<.05 **P<.01 ***P<.001

表4-6-2 背景變項對各邊際因子的迴歸分析摘要表(續)

預測變項	自我概念負載		學校氣氛力量		學校氣氛負載		休閒活動力量		休閒活動負載	
	b	β	b	β	b	β	b	β	b	β
男 性	-.94*	-.15	.08	.01	-.03	-.008	.25	.06	.06	.01
年 齡	.01	.01	.001	.001	-.04	-.07	.06	.12	-.10	-.14
完整婚姻	1.42	.17	.02	.004	.34	.05	-.40	-.07	1.08	.14
不完整婚姻	.13	.01	-.70	-.06	.54	.05	-.76	-.09	.26	.02
經濟狀況很好	-1.90*	-.16	.52	.05	-.07	-.009	.15	.02	-1.06	-.10
經濟狀況不好	.42	.02	-1.41	-.08	.32	.02	-.19	-.01	1.77	.10
服 務 年 資	.02	.04	.07	.18*	-.06	-.17*	-.02	-.07	.05	.13
碩 士	-.74	-.12	-.44	-.08	.35	.07	-.19	-.05	-.10	-.01
學校職務校長	.50	.04	.32	.03	.11	.01	.30	.04	-.21	-.02
學校職務組長	1.07	.13	-1.34*	-.18	1.05*	.16	-.52	-.10	1.41*	.20
學校職務導師	.90	.14	-1.18*	-.21	.85	.17	-.60	-.15	.72	.13
學校職務科任	1.71*	.19	-1.38	-.17	1.53*	.21	-1.12*	-.20	1.79*	.22
學校規模	-.02	-.13	-.003	-.01	-.008	-.06	.02	.18*	-.02*	-.19
樣本數	225		225		225		225		225	
常數	8.02*		18.11***		12.02***		9.85***		11.86***	
R ²	.11		.13		.09		.06		.10	
F	2.04*		2.56**		1.70		1.08		1.91*	

註： *P<.05 **P<.01 ***P<.001

就影響「自我概念負載」的因素而言，男性退休之際教師的自我概念負載低於女性退休之際教師($b=-.94$)；經濟狀況很好的退休之際教師的自我概念負載低於經濟狀況普通的退休之際教師($b=-1.90$)。且由前段迴歸分析結果可知，「自我概念負載」對心理幸福有顯著的負向影響。

就影響「學校氣氛力量與負載」的因素而言，服務年資愈高退休之際教師的學校氣氛力量愈高($\beta=.18$)、學校氣氛負載愈低($\beta=-.17$)。但由前段迴歸分析結果可知，「學校氣氛力量」與「學校氣氛負載」對心理幸福都沒有顯著影響。

就影響「休閒活動力量與負載」的因素而言，各背景變項對其均無顯著影響。且由前段迴歸分析結果可知，「休閒活動力量」與「休閒活動負載」對心理幸福也都沒有顯著影響。

綜合而言，經由本段的迴歸分析，可清楚的看出性別、年齡、經濟狀況、服務年資會透過家庭關係力量、自我概念負載為中介，進而影響退休之際教師的心理幸福。

三、背景變項與中介變項對心理幸福影響的因果機制

本研究從前述背景因素透過生活邊際因子而影響心理幸福的迴歸分析中，挑選達顯著水準且影響係數相當高的變項，繪製成路徑圖如4-6-1所示。

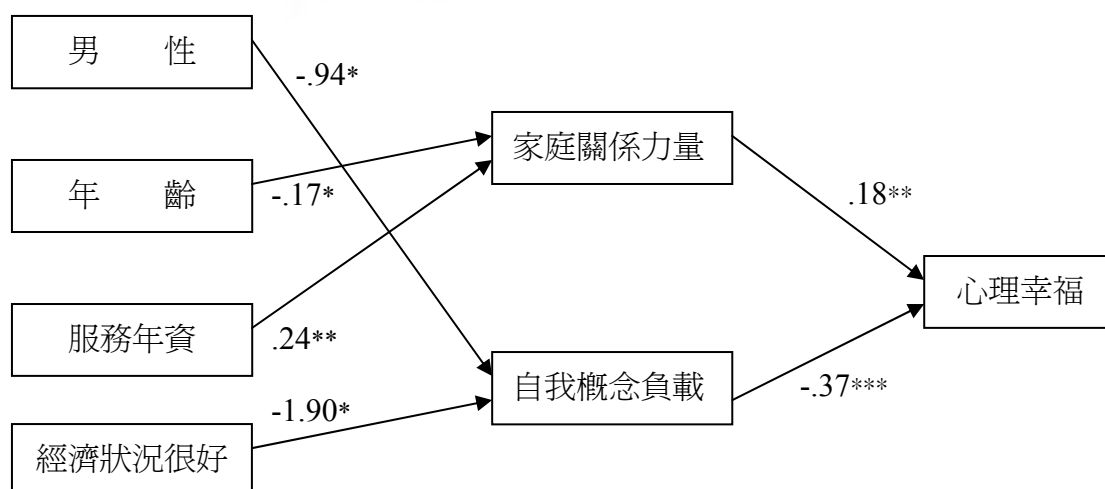


圖 4-6-1 背景變項、生活邊際因子與心理幸福的徑路分析圖

(一)中介變項對心理幸福的影響

邊際因子中的「家庭關係力量」對心理幸福有正向影響，「自我概念負載」對心理幸福有負向影響。亦即家庭關係的力量值愈高、自我概念負載值愈低，會提升退休之際教師的心理幸福。

(二)背景變項透過中介變項對心理幸福的影響

- 1.男性退休之際教師與女性退休之際教師相較之下，其自我概念負載較低，而自我概念負載對心理幸福有負向影響，因此男性會透過自我概念負載較低而提升心理幸福的感受。
- 2.年齡愈大的退休之際教師，其家庭關係的力量值愈低，而家庭關係力量對心理幸福有正向影響，因此年齡愈大的退休之際教師會透過家庭關係力量較低而降低心理幸福的感受。
- 3.服務年資愈高的退休之際教師其家庭關係力量愈高，而家庭關係力量對心理幸福有正向關係，因此服務年資愈高的退休之際教師會透過家庭關係力量較高而提升心理幸福的感受。
- 4.相較經濟狀況普通的退休之際教師而言，經濟狀況很好者其自我概念負載較低，而自我概念負載對心理幸福有負向影響，因此經濟狀況很好的退休之際教師會透過自我概念負載較低而提升心理幸福的感受。

三、本節小結

從表 4-6-1 的迴歸分析摘要表模式一來看，各背景變項僅教育程度對心理幸福有顯著影響 ($P < .05$)，究其原因可能是因為碩士畢業的退休之際教師，其自我成長與生活目標，甚至與他人的關係比較好，且國內國中小教師薪級制度，係依照學歷和年資敘薪，通常教育的程度愈高代表薪資愈高，經濟能力也就比較好，因此碩士畢業者心理幸福感較大學畢業者高。不過在加入生活邊際因子的力量與負載後，教育程度的影響即變得不顯著。而「經濟狀況很好」、「家庭關係力量」、「家庭關係負載」、「自我概念負載」變項則對心理幸福有顯著的影響。

從研究結果顯示，對心理幸福有解釋力的變項之一為退休之際教師的經濟狀況，究其內容為覺得經濟狀況很好的退休之際教師其心理幸福的程度較經濟狀況普通的退休之際教師低。然而大部份的研究結果都指出，感知自己的經濟狀況很好，表示對金錢的運用上能有自主性，相對亦能提升其幸福感，本研究出現不同的結果，除了樣本數的代表性是否造成研究結果的偏誤之外，台東縣感知自己經濟狀況很好的退休之際教師何以較感知經濟狀況普通的退休之際教師不幸福，此一研究結果仍待探究。不過對照表 4-6-2 的迴歸分析結果可知，就經濟狀況很好的退休之際教師而言，因為代表著擁有較多的資源以降低其自我概念負載，透過降低自我概念負載能提升其心理幸福的感受。

家庭關係的力量值和負載值亦是能解釋心理幸福的重要變項，此一研究結果與黃馨萍(2003)的研究相近，認為家庭關係的和諧、情感資源的互動與家庭的一體感將可以有效提高心理的幸福。從研究結果發現，年齡愈大的退休之際教師正值家庭照護責任最重的時期，不但有上一代老人照顧的責任，也有下一代教養的責任，在家庭關係中若沒有得到相對應支持的力量，將降低退休之際教師的心理幸福感受。

從研究結果亦發現，自我概念負載值為解釋退休之際教師心理幸福極重要的變項。究其原因可能與教師面對教育環境的改變，除了必須處理學生的常規問題之外，教材教法的創新、教學檔案評鑑等等，都帶給退休之際教師巨大的壓力，使其產生焦慮甚而從工作中退縮。處理學生問題是教師每天必須面對的工作，然而社會和媒體的不良示範、似是而非的言論，使教師失去了管教學生的著力處，相對提升其自我概念的負載，這對降低其心理幸福的感受有很大的影響。對照表 4-6-2 的迴歸分析結果可知，男性退休之際教師面對此一教學環境改變造成的焦慮感較女性退休之際教師為低，究其原因可能為男性對新的教學科技的運用較有時間與興趣學習，且由於身材體型的優勢，男性教師多在管教學生行為問題上有著力處，相較之下其心理幸福感也就較高。

第七節 主要研究發現

本節針對本研究的目的，歸納文獻及問卷分析結果，獲得下列發現：

一、退休之際教師生活邊際值與心理幸福之現況

- (一)台東縣退休之際教師在生活各邊際因子與整體生活層面的力量值高於負載值；除了身體健康邊際值為 0.27，低於邊際理論所述理想的生活邊際值範圍 0.3~0.7 外，其餘如家庭關係邊際值為 0.36、自我概念邊際值為 0.33、學校氣氛邊際值為 0.36、休閒活動邊際值為 0.42、整體生活邊際值為 0.36，皆符合本文所稱標準值 0.3~0.7 之有處理生活事務的能力。
- (二)台東縣退休之際教師的心理幸福平均數為 3.27，高於中間值 2.5 許多，顯示台東縣退休之際教師心理幸福偏高。

二、不同背景變項的退休之際教師在各變項上的差異情形

(一)身體健康

台東縣男性退休之際教師在身體健康力量上高於女性；50~55 歲、56~65 歲兩組的退休之際教師在身體健康力量上高於未滿 50 歲者，未滿 50 歲退休之際教師在身體健康負載上高於 50~55 歲者；經濟狀況不好的退休之際教師在身體健康負載上高於經濟狀況很好者；服務年資滿 25~29 年的退休之際教師在身體健康負載上高於服務年資滿 30 年者；而不同婚姻狀況及教育程度的退休之際教師，其在身體健康力量與負載上均沒有顯著差異。

(二)家庭關係

台東縣配偶健在的完整婚姻狀況退休之際教師，其在家庭關係的力量值高於喪偶或離婚之不完整婚姻狀況者；服務年資未達 25 年的退休之際教師，其在家庭關係負載上高於服務滿 30 年者、服務年資 25~29 年的退休之際教師高於服務滿 30 年者；而不同性別、年齡、經濟狀況及教育程度的退休之際教師，其在家庭關係

力量與負載上均沒有顯著差異。

(三)自我概念

台東縣男性退休之際教師在自我概念力量上高於女性，而女性退休之際教師在自我概念負載上高於男性；教育程度為碩士的退休之際教師在自我概念力量上高於大學(專)畢業者；而不同年齡、婚姻狀況、經濟狀況及服務年資的退休之際教師則在自我概念力量與負載上均沒有顯著差異。

(四)學校氣氛

台東縣經濟狀況很好的退休之際教師在學校氣氛力量上高於經濟狀況不好者；服務年資滿 30 年的退休之際教師在學校氣氛的力量上高於服務年資滿 25~29 年及未滿 25 年者，服務年資未滿 25 年的退休之際教師在學校氣氛負載上高於服務年資滿 30 年者；而不同性別、年齡、婚姻狀況及教育程度的退休之際教師則在學校氣氛力量與負載上均沒有顯著差異。

(五)休閒活動

台東縣不同性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、服務年資及教育程度的退休之際教師在休閒活動力量與負載上均沒有顯著差異。

(六)整體生活

台東縣男性退休之際教師在整體生活力量上高於女性退休之際教師；經濟狀況很好的退休之際教師在整體生活力量上高於經濟狀況不好者；服務年資滿 30 年的退休之際教師在整體生活力量上高於未滿 25 年、服務年資滿 25~29 年在整體生活負載上高於服務年資滿 30 年者；而不同年齡、婚姻狀況、教育程度的退休之際教師在整體生活力量與負載上均沒有顯著差異。。

(七)心理幸福

台東縣碩士教育程度的退休之際教師在心理幸福上高於大學(專)教育程度者；而不同性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況及服務年資的退休之際教師在心理幸福上均沒有顯著差異。

三、各變項間的相關情形

- (一)生活邊際因子力量層面與心理幸福之間皆呈現顯著正相關，顯示身體健康、家庭關係和諧、自我概念正向、學校氣氛良好與有固定的休閒活動，心理愈幸福；反之，生活邊際因子負載層面與心理幸福之間則是呈現顯著負相關，顯示身體健康出現狀況、家庭關係互動不佳、自我評價負面、學校氣氛緊張、沒有固定的休閒活動，則心理愈不幸福。
- (二)生活邊際值與心理幸福之間皆呈現顯著正相關，亦即生活邊際值愈高，心理愈幸福。

四、各變項對退休之際教師心理幸福的解釋力

- (一)背景變項即自變項為「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「經濟狀況」、「服務年資」、「教育程度」、「學校職務」、「學校規模」，這八個變項可解釋台東縣退休之際教師心理幸福 6%的變異量。
- (二)背景變項「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「經濟狀況」、「服務年資」、「教育程度」、「學校職務」、「學校規模」與「身體健康」、「家庭關係」、「自我概念」、「學校氣氛」、「休閒活動」力量與負載變項共可解釋台東縣退休之際教師心理幸福 50%的變異量。
- (三)背景變項透過中介變項對心理幸福的影響
- 1.男性、經濟狀況很好的退休之際教師會透過自我概念負載較低，進而提升心理幸福。
 - 2.年齡愈大的退休之際教師會透過家庭關係的力量值較低，進而降低心理幸福。
 - 3.服務年資愈高的退休之際教師會透過家庭關係力量較高，進而提升心理幸福。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討台東縣國中、小退休之際教師的生活邊際值與心理幸福之相關情形，以台東縣國中小退休之際教師為研究對象，進行問卷調查以收集資料，並根據有效問卷資料予以統計分析。最後本章將研究所得的主要發現綜合整理成結論，並依據結論提出具體建議。本章分為二節，第一節為結論；第二節為建議，茲分別說明如下。

第一節 結論

本研究依據文獻探討、問卷調查及主要研究發現，可以綜合歸納成下列結論，以作為提出建議的依據。

一、台東縣國中小退休之際教師整體生活邊際值為 0.36，且整體來說心理幸福感偏高

在本研究的現況調查中發現，台東縣國中小退休之際教師的生活力量值高於負載值，以其間差值計算之整體生活邊際值為 0.36，符合可以處理生活事務的能力，且心理幸福感偏高。推究其原因可能為台東縣國中小退休之際教師的生活作習較為正常、家庭關係和諧，且由於中小學教師於台東縣的社經地位相對較高，因此對自我的評價相對較為正向。不過值得注意的是，台東縣國中小退休之際教師的身體健康邊際值未符合可處理該層面生活事務的能力，顯示有必要增加該層面的力量值或減少負載。

二、男性、經濟狀況很好、服務年資滿 30 年的台東縣國中小退休之際教師，其整體生活力量值較高

從本研究中發現，就整體生活力量值來看，男性退休之際教師高於女性退休之際教師；經濟狀況很好的退休之際教師高於經濟狀況不好的退休之際教師；服務年資滿 30 年的退休之際教師高於服務年資未滿 25 年的退休之際教師，這可能是男性退休之際教師較積極於身體健康的增進，且在面對教育環境的轉變之際，亦較能透過各種資源以維繫正向的自我評價。至於經濟狀況很好的退休之際教師由於較能自主性的運用金錢，安定感亦使其不管是身體健康或學校氣氛都呈現較正面的傾向。至於服務年資滿 30 年的退休之際教師，雖然身體健康隨著年齡的增長會出現自然衰退，然而卻由於較適應於學校的環境，因此在學校氣氛方面獲取較高的力量值，因此綜合言之，其整體生活力量值亦較高。

三、服務年資滿 25~29 年的台東縣國中小退休之際教師，其整體生活負載值較高

整體而言，服務年資滿 25~29 年的台東縣國中小退休之際教師，其整體生活負載值較服務年資滿 30 年的退休之際教師高，這可能是因為服務年資滿 25~29 年的退休之際教師，正值家庭照護責任最重的時期，且因為家庭結構的轉變，如子女成長或父母年邁等使其家庭關係負載值增加，家庭照護的責任與壓力，直接會影響其身體的健康狀況，造成身體健康的負載，因此綜合言之，其整體生活負載值亦較高。

四、碩士教育程度的退休之際教師，其心理幸福高於教育程度為大學(專)者

整體而言，教育程度為碩士的退休之際教師，其心理幸福比大學(專)畢業的退休之際教師有較高的傾向，這可能是因為依照公立學校教職員敘薪標準可知，教師乃依年資與學歷核敘，因此教育程度為碩士的退休之際教師，通常代表較高的收入與資源，其對生活的規劃有正向積極的想法，面對教育改革的浪潮，常能適應並化解生活中的壓力，因此相對亦較能提升心理的幸福感。

五、生活邊際因子的力量、負載與心理幸福有顯著相關

整體而言，台東縣退休之際教師在身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動及整體生活的力量層面與心理幸福之間都有顯著的正相關；反之，台東縣退休之際教師在身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、休閒活動及整體生活的負載層面與心理幸福之間都有顯著的負相關。

六、各生活邊際值與心理幸福有顯著正相關

由本研究結果發現，台東縣退休之際教師各生活邊際值、整體生活邊際值與心理幸福之間有顯著的正相關，亦即生活各邊際值會對心理幸福造成影響，且生活邊際值愈高，則心理愈幸福。因此透過各邊際因子力量值與負載值的計算，亦即生活邊際值的調整，將可有效瞭解退休之際教師心理幸福的程度，甚而提升其心理幸福。其中尤以整體生活層面的邊際值與心理幸福的相關達.61($P<.001$)，可說相當高。

七、退休之際教師背景變項與生活邊際因子對心理幸福的解釋力高達 50%

整體而言，台東縣退休之際教師的背景變項與生活邊際因子力量及負載值，對心理幸福的解釋變異量達 50%。在影響心理幸福的各邊際因子中，退休之際教師的自我概念負載對其心理幸福有最大的解釋變異量。從分析數據來看，自我概念負載愈低、家庭關係力量愈高、家庭關係負載愈低，其心理就愈幸福。

八、男性、經濟狀況很好與年齡、服務年資分別會透過自我概念負載與家庭關係力量而對心理幸福有影響

由本研究中發現，男性、經濟狀況很好的退休之際教師會透過自我概念負載較低進而提升心理幸福，造成此一結果的原因可能為男性退休之際教師會以正向的態度因應教學工作環境的轉變，而知覺自己經濟狀況很好的退休之際教師代表對自己較少負向的評價，相同的對自我的能力與學識也較有信心，且經濟狀況很好者有較多的財務資本可緩和或轉移生活壓力(Coleman, 1988)，因此能提升心理

幸福的感受。從研究中也發現，年齡愈大的退休之際教師會透過家庭關係的力量值較低，進而降低心理幸福的感受，這可能是由於年齡愈大的退休之際教師，其子女多已成長離家、或父母身體年邁甚或離逝，降低退休之際教師家庭關係的支持力量，因此也會降低心理幸福感。不過在研究中的另一結果指出，服務年資愈高的退休之際教師其家庭關係力量值較高，也因此進而提升心理幸福的感受。何以服務年資與年齡對家庭關係的力量值會出現不同的影響，研究者進一步分析，檢視年齡與服務年資的共線性問題，發現其VIP值小於2，並無明顯的共線性問題，因此該研究結果仍有待探討。

第二節 建議

根據本研究文獻分析、研究發現與結論，本節針對退休之際教師、教育行政單位及未來研究者分別提出建議，以供相關人員作為提升心理幸福研究之參考。

一、對退休之際教師的建議

(一)定期進行健康檢查，養成良好的健康習慣

從研究結果發現，退休之際教師在處理身體健康層面的能力較差，而健康檢查的目的，在於「早期發現疾病、早期治療」，並強調「預防勝於治療」的觀念，藉由健康檢查的篩檢，如果有慢性疾病可以檢查出來，從而得到適當的治療。平常注重身體的保健、規律的運動和適當的飲食，勝過發病後再來檢查治療。因此定期的健康檢查能隨時掌握身體狀況，進而養成均衡飲食習慣、規律持續的運動、正常的作息，乃是維護個人身體健康的重要因素，必得有了健康的身體，才能照顧家庭，發展事業，也才能安排休閒的生活。

(二)積極參與進修的活動，活絡教學資源的增進與獲得

由本研究得知，台東縣退休之際教師在自我概念的負載值會影響其心理幸福

的程度，而由於近年來教育改革的衝擊，造成教師工作質與量的增加，有的教師雖可提前退休應對，然而尚未達退休年齡或年資的退休之教師雖有熱忱、能力，面對每天必須處理的學生問題和繁多資料的整理，也都造成極大的壓力。面對壓力最好的辦法就是去克服或者調適，因此透過進修活動不但可以增進專業的知能，在學習的過程中亦能培養多方面的興趣，進而提升心理的幸福感。尤其從研究結果亦直接指出碩士教育程度的退休之教師，其心理幸福感較大學(專)教育程度的退休之教師高，因此退休之教師應秉持「活到老學到老」的精神，繼續從事研究進修的工作，不但可將所學運用於教學活動，減少對自我負面的評價，也可依敘薪制度提高薪級，透過經濟實力以提升心理幸福的程度。

(三)正視自己生涯發展的歷程，適時尋求支持與協助

從本研究結果發現，服務年資滿 25~29 年的退休之教師，其整體生活的負載值較服務年資滿 30 年的退休之教師高，究其原因應該是來自家庭的照護責任重大，焦慮感使身體健康出現狀況，因此降低其心理幸福。另外在研究中也發現女性退休之教師的自主性雖日漸提升，然而家庭實際的服侍與照顧工作往往還是落在女性的身上，因此除了服務年資滿 25~29 年的退休之教師外，女性退休之教師亦必須隨時正視生活各邊際因子的負載情形，建立良好的自我評估方法，並在承受上述問題之時，尋求適當的支持管道。

二、對教育行政單位的建議

(一)降低退休之教師對教育改革的憂慮感

焦慮是現代人心理壓力和影響健康的重要因素，相對也會降低其心理幸福的感受。當面對危險之時，焦慮會使人進入備戰狀態，長期下來除了會疲憊不堪，過度耗損也可能造成身體的病變。焦慮經常是因為面對自己沒有把握的事情而來，因此教育相關單位要降低退休之教師的焦慮感，必須協助其積極面對困境，透過宣導令其了解教育改革的趨勢，透過相關課程協助教師補足專業知識及技巧

的不足，也可以擬定教師休閒活動的推廣策略，開設放鬆心情的休閒課程，以使退休之際教師在面對生活負載之時有適當的調劑管道。

(二)加強親師溝通的機會

近幾年來，家長對教育從原來沉默的角色，逐漸轉變為積極參與的角色。傳統以師為尊的觀念，已然受到極大的挑戰。對於學生的管與教，老師若單打獨鬥往往是事倍功半，家長若能共同參與合作，則能收到更大的效果。學校應廣開親師溝通交流的管道，透過緊密的接觸和瞭解，進而讓家長成為教師有力的後盾與支持。

(三)建立社會支持的管道

教師應多參與社會的互動，因此教育行政單位應該成立諮詢輔導站或專線，提供諮商與輔導的機制，使站在第一線的教育工作者能保持健康面臨工作的挑戰。至於在校內也應該多舉辦聯誼性的活動，以維繫同事、家庭間的情感互動，俾使壓力能有抒解的管道。甚而校內亦可成立教學共享團體，透過新進教師與退休之際教師技術與經驗的交流，整合並共享資源。

(四)開辦如何經營家庭關係的管理課程

良好的家庭關係必須用心的永續經營，在家庭生活中多運用創意與活力，與家人建立良好的溝通辦法，讓家人間能適時的抒發情緒、化解衝突，並藉著滿足彼此心理與關係的需要，才能活絡家庭關係的支持力量，並減少家庭關係的緊張對立。因此教育相關單位應該抱持有心理幸福的教師，才有心理幸福的學生之想法，相信如果退休之際教師常常因為必須煩惱家庭關係的問題，以致無法專心致力於工作，此恐將非教育之福。而大部份教師都深信「易子而教」的看法，總覺得學生會聽老師的話，但孩子就是不聽自己的話，這表示即使教育者如站在第一現場的教師，在面對自己的家庭之時，仍須仰賴有關家庭管理的課程，以協助其與自己的家人相處，進而找到幸福的平衡點。

三、對未來研究者的建議

(一)研究對象方面

受限於研究者個人的時間、能力及經費，本研究只針對台東縣之國中小退休之教師進行研究，在推論上有其限制性。建議未來研究者除可將研究對象擴及至其他區域之教師，以瞭解不同地區退休之教師的差異性之外，也可將之擴及於所有教師甚或不同職業的研究對象。

(二)研究工具方面

本研究所使用的研究工具為「退休之際教師生活邊際量表」與「退休之際教師心理幸福量表」，前者係研究者參考國內外相關文獻自編而成，雖經過項目分析、因素分析及信度考驗等統計方法，未來有意從事邊際理論之研究者，除可修正出更妥切的研究工具，並可順應研究對象的性質，發展不同的生活邊際量表。

(三)研究方法方面

研究僅採用問卷調查進行實證研究，由於量化研究本身之限制，無法深入探討退休之際教師的生活邊際及心理幸福所遭遇的問題，亦無法了解受試者作答時的態度及可能隱瞞的心情，研究結果有一定程度之誤差。建議未來研究者可輔以質性的研究，藉著深度的訪談將可彌補量化研究之不足；若時間許可，或者進行縱貫追蹤教師直至退休之際，以獲得更明確的訊息。

(四)研究變項方面

影響退休之際教師心理幸福的因素很多，本研究僅試探性的從身體健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛與休閒活動等五個與教師生活相關的生活邊際因子來探討其與心理幸福的關係，建議未來研究者可找出更多重要的生活邊際因子。

(五)研究理論方面

本研究所採用之邊際理論在國內為文引用者很少，依據該理論相關研究的結果，透過力量的增加與負載耗損的控制，可調整自己處理生活事務的能力。因此，

該理論除了具體呈現各邊際因子的力量、負載情形與整體處理生活事務的能力之外，也使個人將更能依照個別差異調整各層面的生活邊際值以提升整體處理生活事務的能力。因此建議依據邊際理論，可繼續設計適合於各不同研究對象的量表，透過對各研究對象生活邊際情形的瞭解，可協助補其不足之處，並進而讓生涯的規劃發展更順利。



參考書目

一、中文部份

- 尤瑞鴻、施金水、劉裴文(1994)。強生之道。載於嘉義大學主編，銀髮飛揚系列叢書，6，81-124。
- 毛國楠(1995)。國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。教育心理學報，28，177-194。
- 王淑俐(1998)。教師的心理健康與教學效果(上)。師友，367，25-29。
- 王藝容(1996)。國小教師自我概念控制信念與其對教學論題道德推理的關係。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 王月貞(2003)。老師您累了嗎？從退休潮看教師職業倦怠。師友，433，51-53。
- 王儷儒(2004)。台南縣國小教師休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺東大學教育研究所碩士論文。
- 田芳華(1999)。認知訪談在調查研究上的應用-以假設市場評價法為例。國家科學委員會研究彙刊，9(3)，555-574。
- 江中舟(2006)。加拿大老人的退休生活。科學決策，9，45。
- 江滿堂(2003)。國民小學校長領導策略與學校氣氛對教師知識分享意願影響之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 江國樑(2000)。高屏澎地區國小教師自我概念、內外控信念與工作滿足感關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 行政院主計處(2007)。全國統計資料之人口靜態統計。線上檢索日期：2007年8月13日。取自<http://www.d.gbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594>
- 行政院內政部統計處(2007)。全國統計資料。線上檢索日期：2007年10月8日。取自<http://win.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs8/world/life.htm>
- 何青蓉(1996)。成人學習研究的發展趨勢與幾個待發展的論點。成人教育，34，9-17。
- 巫惠貞、巫有鎰(2001)。國小教師社會網絡、工作特性與工作滿意關聯性之研究：以台東縣與台北市為例。教育研究集刊，46，147-180。

- 李淑玲(2007)。退休休閒生活計畫之探討。**大專體育**，**89**，75-82。
- 李冠儀(2000)。國民小學組織氣氛、教師工作價值觀與教師專業承諾之關係研究。
國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 何淑妃(1996)。國小校長轉型領導行為與學校組織氣氛之調查研究。國立新竹師範
學院初等教育研究所碩士論文。
- 吳清山(1992)。**學校行政**。台北：心理出版社。
- 吳芝儀(2001)。**生涯輔導與諮商理論與實務**。嘉義：濤石出版公司。
- 吳老德(2003)。**高齡社會理論與策略**。臺北：新文京開發。
- 吳清錦(2004)。**苗栗縣社區大學學員生活邊際調查之研究**。新竹師範學院職業繼續
教育研究所碩士論文。
- 周玉慧、楊文山、莊義利(1998)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。**中研
院中山人文社會科學研究所人文及社會科學集刊**，**10(2)**，222-265。
- 邱國隆(2000)。**國民小學組織氣氛與教師士氣關係之研究**。國立台北師範學院國民
教育研究所碩士論文。
- 林翠湄、黃俊豪、連廷嘉、王雪貞譯(2002)。**發展心理學**。台北：學富文化事業。
- 林南、盧漢龍(1989)。社會指標與生活質量的結構模型探討。**中國社會科學**，**4**，
75-97。
- 林振成(2003)。**國民中學學校氣氛與教師士氣之相關研究**。國立彰化師範大學商業
教育學系行政管理碩士論文。
- 林亨華(2003)。**國中教師自我概念、教學信念與教學效能之相關研究-以澎湖縣為
例**。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 林惠琦(1997)。**社區精神分裂病患主要照護者之負荷、社會支持與心理健康**。私立
高雄醫學院護理學研究所碩士論文。
- 林幸台(1989)。我國國小教師生涯發展之研究。**國立彰化教育學院輔導學報**，**12**，
265-297。
- 林貴福、葉中雄(2004)。**社區運動健康促進策略之規劃**。**國民體育**，**33(3)**，14-18。
- 侯雅齡(1998)。**國小兒童自我概念量表編製及其相關因素研究**。國立高雄師範大學
輔導研究所碩士論文。

- 施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 孫慶國(2003)。教孩子補習，不如陪孩子休閒！從小培養休閒學習的意義。師友，434，8-13。
- 唐先梅(1999)。雙薪家庭家務工作、公平觀與夫妻關係滿意度之研究。中華家政學刊，28，16-30。
- 馬志潔(2004)。重建共融的親子關係。師友，444，74-75。
- 翁梓林(2005)。拓展身體活動與全人健康之新視野。國民教育，45(5)，2-10。
- 連廷嘉(2004)。高危險群青少年衡鑑量表編製及其應用之研究。國立高雄師範大學輔導研究所博士論文。
- 郭怡伶(1995)。青少年母子互動與婦女及其子女心理社會幸福感—單親雙親之比較研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115-137。
- 陳世林(2005)。人口老齡化與老年人口問題。九江學院學報，24(2)，85-88。
- 陳清惠(2004)。休閒活動對老年生活之意義。護理雜誌，51(3)，15-18。
- 陳志賢(2001)。青少年後期的生涯發展與親子關係。載於連廷嘉主編，家庭關係與介入策略輔導資源叢書，1，1-10。
- 陳淑雯(2003)。親子共讀團體輔導對健康家庭、親子關係與家庭氣氛輔導效果之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 陳正昌、程柄林、陳新豐、劉子鍵(2003)。多變量分析方法--統計軟體應用。台北：五南。
- 黃光國(1988)。中國人的權力遊戲。台北：巨流。
- 黃富順(1989)。成人心理與學習。台北：師大書苑。
- 黃定國(1991)。休閒的歷史回顧與展望。臺灣教育，482，1-6。
- 黃富順等人(主編)(1995)。成人教育辭典。台北：成人教育學會。
- 黃富順、陳如山、黃慈(1996)。成人發展與適應。台北：國立空中大學。
- 黃毅志(1999)。社會階層、社會網絡與主觀意識：臺灣地區不公平的社會階層體系之延續。台北：巨流。

- 黃毅志(2003)。「臺灣地區新職業聲望與社經地位量表」之建構與評估：社會科學與教育社會學研究本土化。**教育研究集刊**，49(4)，1-31。
- 黃淑貞(2003)。**國小退休教師生涯發展之研究**。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
- 黃馨萍(2003)。**家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究：共享與平等匹配理念之差別效應**。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 章英華、傅仰止(2002)。**臺灣地區社會變遷基本調查計劃—調查計劃執行報告**。台北：中央研究院社會研究所。
- 曹仁德(2003)。**社會階層、健康行為與身心健康**。國立臺東師範學院教育研究所碩士論文。
- 張潤書(1988)。**行政學**。台北：三民書局。
- 張添洲(1993)。**生涯發展與規劃**。台北：五南。
- 張春興(1996)。**教育心理學-三化取向的理論與實際**。台北：臺灣東華。
- 張孝銘、高俊雄(2001)。**休閒需求與休閒阻礙間之相關研究-以彰化市居民為實證**。**體育學報**，30，143-152。
- 張郁芬(2001)。**國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究**。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 張麗琪(2000)。**國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 彭駕騁(2001)。**從教師憂鬱症談心理適應**。**台灣教育**，608，26-31。
- 湯慧娟(2003)。**高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關研究**。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 楊淑麗(2003)。**國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究**。國立彰化師範大學教育研究所學校行政碩士論文。
- 葉瑞煜(2006)。「健康城市」中的教師角色。**教師天地**，141，49-51。
- 董國安(2003)。**學校教師休閒活動效益與規劃之探討**。**中華體育**，17(2)，139-146。
- 鄭忍嬌、陳皎眉(1994)。**已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響**。**婦女與兩性學刊**，5，47-67。
- 鄭崇趁(1995)。**學校生涯輔導工作要領**。**學生輔導**，39，12-22。

- 鄭金謀、邱紹一(2001)。全方位生涯規劃-建構多角化的人生藍圖。台北：新文京開發出版社。
- 蔡培村(1995)。成人教育與生涯發展。高雄：麗文文化。
- 蔡秀美、周雅容(1995)。台灣地區老年失偶婦女的居處狀況、支持網絡和心理健康。中正大學學報，6(1)，37-56。
- 蔡東利(2002)。國民小學資深教師工作壓力的無奈與調適之道。國教輔導，41(6)，48-53。
- 賴威岑(2002)。台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討-與其他職業做比較。國立臺東師範學院教育研究所碩士論文。
- 謝榮茂(2002)。中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查研究。台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 謝美娥(2001)。成年子女與照顧失能老年父母之影響 - 一個量化的探討並以台北市為例。社會政策與社會工作學刊，5(2)，57-112。
- 謝曜任(2001)。離婚對家庭及成員的影響與輔導策略。載於連廷嘉主編，家庭關係與介入策略輔導資源叢書，1，113-121。
- 羅凱南(2001)。社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究。國立政治大學心理學系碩士論文。

二、西文部份

- Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual Review of Sociology*, 18, 15-38.
- Bar-tur, L. & Levy-Shiff, R. (1998). Well-being in aging: Mental engagements in elderly men as a moderator of losses. *Journal of Aging Studies*, 1(1), 1-17.
- Bell, B. D. (1979). Life satisfaction and occupational retirement: Beyond the impact year. *Journal of Aging and Human Development*, 9(1), 31-47.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95-120.
- Day, M. & James, J. (1984). *An Inquiry into a Co-operative Diagnostic Tool Based on McClusky's Theory of Margin to Facilitate Adult Education Brokerage Services*, University of Wyoming.
- Hoy, W. K. & Clover, S. I. R. (1986). Elementary school climate: A revision of the OCDQ. *Educational Administration Quarterly*, 22, 93-110.
- Hiemstra, R. (1981). The contributions of Howard Yale McClusky to an evolving discipline of educational gerontology. *Educational Gerontology*, 6, 209-226.
[on-line] Available: <http://www-distance.syr.edu/hymcedgero.html>
- Hiemstra R. (1993). Three underdeveloped models for adult learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 57, 37-46.
[on-line] Available: <http://www-distance.syr.edu/ndacesm&.htm>
- House, J. S. , Umberson, D. & Landis, K. R. (1998). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293-318.

- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Lagana, B. T. (2007). Preliminary Investigation of the Relationships Between Involvement in Student Affairs Professional Development and Margin in Life. *NASPA Journal*, 44(2), 327-340.
- Lin, N. , & Lai, G. (1995). Urban stress in China. *Social Science and Medicine*, 41(8), 1131-1145.
- Mirowsky, J. , & Ross, C. E. (1983). Paranoia and the structure of powerless. *American Sociological Review*, 48, 228-239.
- Reeve, J. (1992). *Understanding motivation and emotion*. Fort Worth: H. B. J.
- Streib, G. F. & Schneider, C. J. (1971). *Retirement in American Society*. London: Comell.
- Theriault, J. (1994). Retirement as a psycho-social transition: Process of adaptation to change. *International Journal of Aging and Human Development*, 38(2), 153-170.

附表：

附表一：回收有效預試問卷的分佈情形

學校名稱	45(含)歲以上樣本數	回收之有效份數
東海國中	25	20
關山國中	13	13
泰源國中	6	6
卑南國中	11	11
鹿野國中	4	4
都蘭國中	4	2
寶桑國小	17	12
康樂國小	9	7
安朔國小	5	4
寧埔國小	1	1
瑞源國小	4	2
新園國小	5	4
大坡國小	2	2
都蘭國小	2	2
建和國小	2	1
岩灣國小	3	3
東成國小	1	1
泰源國小	2	1
豐田國小	5	5
師院實小	17(發出 1 份)	1
合計	122	101

資料來源：由研究者自行整理

附表二：背景變項對心理幸福迴歸分析之共線性診斷統計量表

預測變項	b	β	容忍度	VIF
常數	29.701			
男性	.298	.031	.740	1.350
年齡	.074	.057	.667	1.500
完整婚姻	-1.490	-.114	.564	1.774
不完整婚姻	-.842	-.043	.553	1.808
經濟狀況很好	-1.308	-.074	.918	1.089
經濟狀況不好	-2.350	-.081	.930	1.075
碩士教育程度	1.382	.145	.877	1.140
服務年資	-.009	-.013	.586	1.705
校長	1.131	.070	.655	1.526
組長	-1.245	-.101	.638	1.568
導師	.573	.059	.485	2.064
科任	-.667	-.048	.536	1.865
學校規模	.018	.069	.647	1.545

附錄一：

建構問卷內容效度專家學者名單(依姓氏筆畫排列)

姓 名	性別	學 歷	職 稱
巫有鎰	男	屏東師院教研所博士	興隆國小校長
連廷嘉	男	國立高雄師範大學輔導研究所博士	新竹教育大學教育心理與諮商學系助理教授
溫雅惠	女	美國北科羅拉多大學博士	台東大學教育學系副教授
游柑蜜	女	台東大學	台東大學附設實驗國民小學輔導主任
鄧志平	男	美國伊利諾大學香檳校區心理諮商博士	彰化師範大學輔導與諮商學系助理教授
鄭承昌	男	美國北伊利諾大學博士	台東大學教育學系副教授
蔡東鐘	男	國立臺灣師範大學工業科技教育博士	台東大學教育學系副教授
賴亮禎	男	台東大學特教研究所	台東縣立豐田國中校長

附錄二：

專家內容效度函

教授道鑑：

素仰教授學識淵博，教學研究有成，學經歷豐富，令人敬佩。今於百忙之中叨擾，尚請包涵！

學生目前在國立台東大學文教行政研究所碩士班進修，今在 連廷嘉博士、巫有鑑博士指導下，擬以「退休之際教師生活邊際值與心理幸福之研究」作為碩士論文題目，本研究之目的旨在編製退休之際教師生活邊際量表，以提供政府施政與學校行政參考之工具。

本研究依據 McClusky 邊際理論(power-lord margin)作為本研究的理論基礎。邊際(M)是一個呈現負載(L)和力量(P)之間關係或比率的構想，生活中負載和力量的要素分成外部和內部兩大類：

(一)源自於自我與社會需求構成的負載要素包含

1. 外部因素：來自家庭、職業或社經地位加諸於個人生活的任務。
2. 內部因素：來自自我概念、目標和個人的期望。

(二)力量包含來自於外部的要素，如：家庭支持、社交和經濟能力的資源，以及來自於內部足以有效應付負載的技能和經驗，如：愉快、應付事情的能力和個人特質。

Stevenson 進一步依據該理論發展計算邊際的工具，將成人的生活分成健康、宗教、互相依賴、自我概念和家人關係五個向度。本研究參考之，並將退休之際教師生活分成身心健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、人際休閒活動五個面向為構念編製問卷。為求審慎，在進行預試之前，擬請 貴教授惠允審視本量表之題目。隨函並檢附本研究之編製構念，供您參考。

本評量表共有五個分量表，每一個分量表有十題。懇請 貴教授撥冗指導，提供寶貴意見，耽誤 教授寶貴時間甚感抱歉，在此先致上誠摯的謝意。也懇請您於評妥量表之後，於一月二十五日（五）前將評定表擲入所附之回郵信封寄回，若有疑問或其他指教意見，請與學生聯絡（0921728092 或 e-mail: kk620824@yahoo.com.tw）。再一次感謝您的指導！謹此

敬祝

教安

國立台東大學文教行政研究所研究生

李健杏

敬上

2008/01/10

教授：您好

非常感謝 您同意撥出時間審查、指導學生碩士論文「退休之際教師生活邊際值與心理幸福之研究」的專家審查版量表題目。本量表計有五個分量表（身心健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、人際休閒活動），每一個量表有十題，總計共有五十個題目。在每個分量表前都有其定義與專業說明，請您參閱後費心審閱每一個題目內容，並於其後選擇一適當選項勾選或填寫您的審查意見：☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用 ☐ 修正後適用（請說明：_____）。審查後請於元月二十五日（五）前擲入所附之回郵信封寄回，若有疑問或其他指教意見，請與學生聯絡（0921728092 或 e-mail: kk620824@yahoo.com.tw）。肅此敬謝！

敬祝

教安

國立台東大學文教行政研究所研究生 李健杏 敬上

2008/01/10

退休之際教師生活邊際量表

McClusky 於 1960 年代初期提出力量負載邊際理論(power-load margin)，簡稱 PLM(Hiemstra, 1993)。本研究依據 McClusky 邊際理論作為本研究的基礎。成人的發展受到生活中負載和力量兩個因素交互作用的影響，邊際是一個呈現負載和力量之間關係或比率的構想，在這個計算邊際(M)的公式中，負載(L)置於分子，指的是來自於社會和個人的需求造成的負擔；而力量(P)置於分母，指的是在處理負載的過程中，能夠克制各種需求的資源、能力、財產或地位，其公式如下： $M=L/P$ ，亦即力量對負載的比值即是邊際力量。邊際力量隨著負載與力量的消長，處於變動的狀態，邊際指得是個人處理負載的剩餘力量。

本研究以退休之際教師生活各面向：身心健康、家庭關係、自我概念、學校氣氛、人際休閒活動作為編製問卷的架構，各面向量表有十題，1-5 題為力量題，6-10 題為負載題，總計共有五十個題目。

一、身心健康狀況：

根據世界衛生組織(WHO)對所謂「健康」的定義，認為健康是一種身體、心理及社會和諧安寧的狀態，不只是沒有生病或不虛弱而已，後則又擴大至涵蓋身體、情緒、社會人際、社會心理、行為等面向。

(一)力量題：

1. 我每天有充足的運動量。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

2. 我每天都攝取足夠均衡的營養。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

3. 我會重視自己的身體健康狀況。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

4. 我有充足的睡眠時間。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

5. 我覺得人生是有意義的。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

(二)負載題：

6. 我經常性的必須服藥。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

7. 我經常性的必須熬夜。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

8. 我的飲食經常不定食不定量。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

9. 我經常感到身體某些部位的疼痛。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

10. 我經常處在焦慮的狀態。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

二、家庭關係：

家庭是生活中最基本的人際組織，家人間的接觸與互動，經常會影響個體面對生活的想法、態度與能力。

(一)力量題：

1. 我和家人的關係很親近。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

2. 家人間能互相分享資源。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

3. 我有心事會告訴家人。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

4. 與家人在一起的感覺很好。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

5. 家人會一起討論重大的決定。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

(二)負載題：

6. 照顧家人是我的責任。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

7. 家中的事務由我獨力承擔。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

8. 我覺得家人間存在著不公平的對待。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

9. 我覺得我沒有個人的生活空間。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

10. 我常擔心孩子各方面的表現。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

三、自我概念：

積極的自我概念將會使個人在老化的過程中，注入較為積極的成份。Coopersmith(1967)認為個體在重要的任務上有所表現，有助於積極自我概念的形成。本研究所指自我概念，著重在教師對自我教學的評價所造成的自我概念。

(一)力量題：

1. 我滿足於教學的工作。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

2. 我擁有專長可以發揮。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

3. 我是一個成功的老師。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

4. 我覺得學生喜歡我。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

5. 我有信心可以做好教學的工作。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

(二)負載題：

6. 我覺得教學是一件重要的事。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

7. 我覺得體力無法負荷教學工作。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

8. 我的教學表現不如年輕老師。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

9. 我重視學生在各方面的表現。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

10. 我覺得我管不動學生。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

四、學校氣氛：

學校氣氛為學校中成員對整個學校知覺到的感受，Hoy 和 Clover(1986)的研究指出，學校的氣氛是影響教師行為的重要因素，因此，面對著教育環境的變革，教師的因應方式常會受到學校氣氛的影響。

(一)力量題：

1. 我和同仁之間彼此關心。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

2. 我會和同仁一起研究教學上的問題。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

3. 我和同仁相處和諧愉快。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

4. 我會在會議上提出建言。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

5. 我會參加校內的文康活動或聯誼。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

(二)負載題：

6. 學生的成績常讓我因此必須與人互相競爭。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

7. 學校業務常讓我有所怨言。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

8. 我常有轉換工作環境的念頭。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

9. 我覺得學校的工作分配不均。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

10. 學校成員彼此間漠不關心。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

五、人際休閒活動：

大多數學者對休閒活動都抱持著正向肯定的想法，尤其是在減輕心理的負擔和增加力量上，休閒活動更是最佳的選擇。休閒指個體在一個可自由支配的時間下，從事完全出於自願、爲了自己的活動，並從中得到主觀內在心理的滿足。

(一)力量題：

1. 我有充足的休閒活動。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

2. 休閒活動讓我獲得內心的滿足。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

3. 休閒活動可以讓我消除疲勞或壓力。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

4. 我很容易交到朋友。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

5. 我給人親切而愉快的感覺。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

(二)負載題：

6. 我沒有時間可以自由支配。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

7. 扮演教師的角色讓我很有壓力。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

8. 我沒有特別的興趣。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

9. 我常感覺孤單寂寞。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

10. 年紀增長讓我逐漸減少休閒活動。

☐ 本題目可用 ☐ 本題目不可用

☐ 修正後適用（請說明：_____）

綜合評論或其他審查意見：

辛苦您了！

非常感謝您費心審查學生碩士論文「退休之際教師生活邊際量表之研究」之退休之際教師生活邊際量表的專家審查版題目。除了上述量表的題目之外，若您對學生的碩士論文還有其他寶貴的意見，也請不吝指教於最後的意見欄。最後再次感謝您費心的檢視與指正。

未來仍期盼 您繼續給予指導。

附錄三：預試問卷

國中小教師生活邊際與心理幸福量表

敬愛的老師您好：

這是一份學術問卷，目的在瞭解您目前的生活狀況，以提供我們分析影響國中、小教師生活的相關因素，作為提出政府施政與學校行政之參考建議。

本問卷調查所得資料只作綜合的分析，不作個別數據的探討，結果僅供學術研究之用，故採不具名方式，請放心作答。您的意見相當寶貴，請依照自己真實的感受與實際的狀況作答，非常感謝您的支持與協助。

敬頌

國立台東大學教育研究所

指導教授：巫有鑑博士、連廷嘉博士

研究生：李健杏敬上

中華民國九十七年二月

【第一部份】基本資料（請在符合您個人狀況的方格☐內打✓）

一、性別：☐男 ☐女

二、年齡：_____歲

三、婚姻狀態：☐未婚 ☐配偶健在 ☐配偶已故 ☐離婚 ☐其他

四、經濟狀況：☐很好 ☐普通 ☐不好 ☐非常不好 ☐其他

五、服務年資：_____年

六、教育程度：☐五專 ☐大學 ☐碩士(含四十學分班) ☐博士

七、學校職務：☐校長 ☐主任 ☐組長 ☐導師 ☐專任教師(科任教師)

八、學校規模：_____班(請填寫班級數)；學生人數：_____人

(第1頁，共4頁)

【第二部份】生活邊際量表

本問卷內容共分為五個部分，每個題目依照程度不同，均分成五個等級，請看完描述句後，依據符合您自己實際狀況或感受的程度，在符合的□打✓。請完整作答，不要遺漏，以利研究統計之進行。

	非常符合	符合	沒意見	不符合	非常不符合
一、身體健康狀況：	5	4	3	2	1
1.我每天有足夠的運動量	☐	☐	☐	☐	☐
2.我每天都攝取足夠的均衡營養	☐	☐	☐	☐	☐
3.我的健康狀況良好	☐	☐	☐	☐	☐
4.我有充足的睡眠時間	☐	☐	☐	☐	☐
5.我經常必須服藥	☐	☐	☐	☐	☐
6.我經常必須熬夜	☐	☐	☐	☐	☐
7.我的三餐經常不定食	☐	☐	☐	☐	☐
8.我經常感到身體的某些部位疼痛	☐	☐	☐	☐	☐
二、家庭關係：	5	4	3	2	1
1.我和家人的關係很親近	☐	☐	☐	☐	☐
2.我和家人能互相協助，提供資源	☐	☐	☐	☐	☐
3.我有心事會告訴家人	☐	☐	☐	☐	☐
4.我和家人會一起決定重要的事情	☐	☐	☐	☐	☐
5.照顧家人是我的責任	☐	☐	☐	☐	☐
6.家中的事務我有沉重的負擔	☐	☐	☐	☐	☐
7.我覺得家人間的相處存在著不公平的對待	☐	☐	☐	☐	☐
8.我覺得我沒有個人的生活空間	☐	☐	☐	☐	☐
9.我常擔心家人各方面的表現	☐	☐	☐	☐	☐
三、自我概念：	5	4	3	2	1
1.我對我的教學工作能力很滿意	☐	☐	☐	☐	☐
2.我可以在教學工作中發揮專長	☐	☐	☐	☐	☐
3.我覺得學生喜歡我	☐	☐	☐	☐	☐
4.我有信心可以做好教學的工作	☐	☐	☐	☐	☐
5.我覺得教學是一件沉重的工作	☐	☐	☐	☐	☐

(第2頁，共4頁)

	非常符合	符合	沒意見	不符合	非常不符合
	5	4	3	2	1
6.我覺得體力無法負荷教學工作	☐	☐	☐	☐	☐
7.我的教學表現不如年輕老師	☐	☐	☐	☐	☐
8.學生各方面的表現是我的壓力來源之一	☐	☐	☐	☐	☐
9.我在管理學生方面有無力感	☐	☐	☐	☐	☐

四、學校氣氛：

	5	4	3	2	1
1.我和同仁們彼此關心	☐	☐	☐	☐	☐
2.我和同仁們一起研究教學上的問題	☐	☐	☐	☐	☐
3.我和同仁們相處和諧愉快	☐	☐	☐	☐	☐
4.學校會議的氣氛很安全，讓我可以暢所欲言	☐	☐	☐	☐	☐
5.我會參加校內的文康活動或聯誼	☐	☐	☐	☐	☐
6.學校內有互相比較學生成績的風氣	☐	☐	☐	☐	☐
7.學校分配給我的業務常讓我有所怨言	☐	☐	☐	☐	☐
8.我常有轉換工作環境的念頭	☐	☐	☐	☐	☐
9.我覺得學校的工作分配不均	☐	☐	☐	☐	☐
10.學校成員彼此間漠不關心	☐	☐	☐	☐	☐

五、休閒活動：(可以是一種興趣、娛樂、運動或有關人際的活動)

	5	4	3	2	1
1.我有規律的休閒習慣	☐	☐	☐	☐	☐
2.休閒活動讓我獲得內心的滿足	☐	☐	☐	☐	☐
3.休閒活動讓我消除壓力	☐	☐	☐	☐	☐
4.休閒活動讓我維持體力	☐	☐	☐	☐	☐
5.我經常找不出時間進行休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
6.我沒有喜歡的休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
7.我經常感到孤單寂寞	☐	☐	☐	☐	☐
8.年紀增長讓我逐漸減少休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐

【第三部份】心理幸福量表：

請依據您過去一週生活經驗的情形或感受，在符合的□打✓。請完整作答，不要遺漏，以利研究統計之進行。

偶而有：指一個禮拜有一兩次	都沒有	偶而有	有時候有	經常有
	4	3	2	1
1.原來不煩惱的事，開始令我煩惱	☐	☐	☐	☐
2.不想吃東西，胃口不好	☐	☐	☐	☐
3.覺得心煩，親戚朋友幫忙也沒有用	☐	☐	☐	☐
4.覺得自己和別人一樣強	☐	☐	☐	☐
5.不能集中精力做要做的事	☐	☐	☐	☐
6.自己感到洩氣	☐	☐	☐	☐
7.覺得做什麼事都很吃力	☐	☐	☐	☐
8.對前途抱有希望	☐	☐	☐	☐
9.覺得自己的人生經歷是場失敗	☐	☐	☐	☐
10.感到害怕	☐	☐	☐	☐
11.睡不好覺	☐	☐	☐	☐
12.感到很幸福	☐	☐	☐	☐
13.好像比以前少說話	☐	☐	☐	☐
14.感到孤獨	☐	☐	☐	☐
15.感到別人對我不友好	☐	☐	☐	☐
16.覺得生活有意義	☐	☐	☐	☐
17.隔一段時間就會哭一場	☐	☐	☐	☐
18.感到悲傷	☐	☐	☐	☐
19.覺得別人不喜歡我	☐	☐	☐	☐
20.做任何事情都不起勁	☐	☐	☐	☐
21.覺得不能信任別人	☐	☐	☐	☐

問卷到此結束，感謝您協助填答

(第 4 頁，共 4 頁)

附錄四：正式問卷

國中小退休之際教師生活邊際與心理幸福量表

敬愛的老師您好：

這是一份學術問卷，目的在瞭解您目前的生活狀況，以提供我們分析影響國中、小教師生活的相關因素，作為提出政府施政與學校行政之參考建議。

本問卷調查所得資料只作綜合的分析，不作個別數據的探討，結果僅供學術研究之用，故採不具名方式，請放心作答。您的意見相當寶貴，請依照自己真實的感受與實際的狀況作答，非常感謝您的支持與協助。

敬頌

國立台東大學教育研究所

指導教授：巫有鑑博士、連廷嘉博士

研究生：李健杏敬上

中華民國九十七年四月

【第一部份】基本資料（請在符合您個人狀況的方格☐內打✓）

一、性別：☐男 ☐女

二、年齡：_____歲

三、婚姻狀態：☐未婚 ☐配偶健在 ☐配偶已故 ☐離婚 ☐其他

四、經濟狀況：☐很好 ☐普通 ☐不好 ☐非常不好 ☐其他

五、服務年資：_____年

六、教育程度：☐高中 ☐五專 ☐大學 ☐碩士(含四十學分班) ☐博士

七、任教學校：☐國中 ☐國小

八、學校職務：☐校長 ☐主任 ☐組長 ☐導師 ☐專任教師(科任教師)

九、學校規模：_____班(請填寫普通班級數)；學生人數：_____人

(第1頁，共4頁)

【第二部份】生活邊際量表

本問卷內容共分為五個部分，每個題目依照程度不同，均分成五個等級，請看完描述句後，依據符合您自己實際狀況或感受的程度，在符合的□打✓。請完整作答，不要遺漏，以利研究統計之進行。

	非常符合	符合	沒意見	不符合	非常不符合
一、身體健康狀況：	5	4	3	2	1
1.我每天有足夠的運動量	☐	☐	☐	☐	☐
2.我每天都攝取足夠的均衡營養	☐	☐	☐	☐	☐
3.我的健康狀況良好	☐	☐	☐	☐	☐
4.我有充足的睡眠時間	☐	☐	☐	☐	☐
5.我經常必須熬夜	☐	☐	☐	☐	☐
6.我的三餐經常不定食	☐	☐	☐	☐	☐
7.我經常感到身體的某些部位疼痛	☐	☐	☐	☐	☐
二、家庭關係：	5	4	3	2	1
1.我和家人的關係很親近	☐	☐	☐	☐	☐
2.我和家人能互相協助，提供資源	☐	☐	☐	☐	☐
3.我有心事會告訴家人	☐	☐	☐	☐	☐
4.我和家人會一起決定重要的事情	☐	☐	☐	☐	☐
5.家中的事務我有沉重的負擔	☐	☐	☐	☐	☐
6.我覺得家人間的相處存在著不公平的對待	☐	☐	☐	☐	☐
7.我覺得我沒有個人的生活空間	☐	☐	☐	☐	☐
8.我常擔心家人各方面的表現	☐	☐	☐	☐	☐
三、自我概念：	5	4	3	2	1
1.我對我的教學工作能力很滿意	☐	☐	☐	☐	☐
2.我可以在教學工作中發揮專長	☐	☐	☐	☐	☐
3.我有信心可以做好教學的工作	☐	☐	☐	☐	☐
4.我覺得體力無法負荷教學工作	☐	☐	☐	☐	☐
5.我的教學表現不如年輕老師	☐	☐	☐	☐	☐
6.學生各方面的表現是我的壓力來源之一	☐	☐	☐	☐	☐
7.我在管理學生方面有無力感	☐	☐	☐	☐	☐

(第2頁，共4頁)

	非常符合	符合	沒意見	不符合	非常不符合
四、學校氣氛：	5	4	3	2	1
1.我和同仁們彼此關心	☐	☐	☐	☐	☐
2.我和同仁們一起研究教學上的問題	☐	☐	☐	☐	☐
3.我和同仁們相處和諧愉快	☐	☐	☐	☐	☐
4.學校會議的氣氛很安全，讓我可以暢所欲言	☐	☐	☐	☐	☐
5.我會參加校內的文康活動或聯誼	☐	☐	☐	☐	☐
6.學校分配給我的業務常讓我有所怨言	☐	☐	☐	☐	☐
7.我常有轉換工作環境的念頭	☐	☐	☐	☐	☐
8.我覺得學校的工作分配不均	☐	☐	☐	☐	☐
9.學校成員彼此間漠不關心	☐	☐	☐	☐	☐
五、休閒活動： (可以是一種興趣、娛樂、運動或有關人際的活動)	5	4	3	2	1
1.休閒活動讓我獲得內心的滿足	☐	☐	☐	☐	☐
2.休閒活動讓我消除壓力	☐	☐	☐	☐	☐
3.休閒活動讓我維持體力	☐	☐	☐	☐	☐
4.我經常找不出時間進行休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
5.我沒有喜歡的休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
6.我經常感到孤單寂寞	☐	☐	☐	☐	☐
7.年紀增長讓我逐漸減少休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐

請接續第4頁

(第3頁，共4頁)

【第三部份】心理幸福量表：

請依據您過去一週生活經驗的情形或感受，在符合的□打✓。請完整作答，不要遺漏，以利研究統計之進行。

	都沒有	偶而有	有時候有	經常有
	4	3	2	1
1.不能集中精力做要做的事	☐	☐	☐	☐
2.覺得做什麼事都很吃力	☐	☐	☐	☐
3.覺得自己的人生經歷是場失敗	☐	☐	☐	☐
4.感到很幸福	☐	☐	☐	☐
5.感到孤獨	☐	☐	☐	☐
6.覺得生活有意義	☐	☐	☐	☐
7.感到悲傷	☐	☐	☐	☐
8.覺得別人不喜歡我	☐	☐	☐	☐
9.做任何事情都不起勁	☐	☐	☐	☐
10.覺得不能信任別人	☐	☐	☐	☐

問卷到此結束，感謝您協助填答